

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VIDAS ATIVAS





Competências socioemocionais e vidas ativas

ISBN 978-65-998670-0-2

**São Paulo
2022**



Instituto
**Ayrton
Senna**



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor – Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Júnior

Vice-reitora – Prof. Dra. Maria Arminda do
Nascimento Arruda

Diretor do Cepeusp – Emílio Antonio Miranda

Coordenação e Elaboração

Centro de Práticas Esportivas da
Universidade de São Paulo
Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte
PRODHE-CEPEUSP

INSTITUTO AYRTON SENNA

INSTITUTO AYRTON SENNA

Presidente – Viviane Senna

Vice-presidência de Educação, Inovação
e Estratégia – Tatiana Filgueiras

Instituições Parceiras

COOPERARTEMJOGO
INSTITUTO COMPARTILHAR
INSTITUTO CORRIDA AMIGA
INSTITUTO ESPORTE MAIS
INSTITUTO FAMÍLIA BARRICHELLO
PREFEITURA MUNICIPAL DE JUNDIAÍ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Competências socioemocionais e vidas ativas [livro
eletrônico] / [Centro de Práticas Esportivas da
Universidade de São Paulo – CEPEUSP, Instituto
Ayrton Senna – IAS]. -- São Paulo, SP : CEPEUSP :
Instituto Ayrton Senna, 2022.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-998670-0-2

1. Atividade física 2. Competências
socioemocionais 3. Desenvolvimento social 4. Educação
socioemocional I. Centro de Práticas Esportivas da
Universidade de São Paulo – CEPEUSP. II. Instituto
Ayrton Senna – IAS.

22-126005

CDD-370.115

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação socioemocional 370.115

Eliete Marques da Silva – Bibliotecária – CRB-8/9380

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para fins não comerciais, citada a fonte e autoria.



Instituto
Ayrton
Senna



Colaboração Técnica

Ana Carolina Netto
Ana Elisa G. Caron
Ana Galdino
Ana Paula Lauriano
Arthur Santana
Cristiane Peixoto
Dayane Alves da Silva
Daiany França Saldanha
Elizabeth Regina Freire da Silva
Felipe Cunha
Gabriela Viola
Graziela Mingati
Jessyca Rodrigues Lopes
Kátia Aparecida Pereira Moraes

Karen Teixeira
Lúcia Fernanda dos Santos
Luiz Eduardo P. B. Tourinho Dantas
Luiz Fernando de A. Nascimento
Márcio de Moraes Jr
Marcos Vinicius Moura e Silva
Mariana Antonelli
Maykell Araújo Carvalho
Paloma Martins
Patrícia Távila Lima da Silva
Suzana Cavalheiro
Sylvia Angelini
Sílvia Stuchi Cruz
Tatiene Negrini Lopes

Fotografias - Acervos

CANVA-PRO
CEPEUSP-PRODHE
COOPERARTEMJOGO
INSTITUTO COMPARTILHAR
INSTITUTO CORRIDA AMIGA
INSTITUTO ESPORTE MAIS
INSTITUTO FAMÍLIA BARRICHELLO
PREFEITURA MUNICIPAL DE JUNDIAÍ

Projeto gráfico e diagramação

Sônia Regina Cassiano de Araújo

Revisão gráfica, design e capa*

João Gabriel A. Marin

*A capa foi produzida usando imagem do acervo Prodhe-Cepeusp e elemento Canva-pro (Racing flag design de iconsy)



Instituto
**Ayrton
Senna**





Apresentação

Desde 1995, o Instituto Ayrton Senna e o Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (Cepeusp) possuem uma rica parceria. Inicialmente, através do Programa Educação pelo Esporte, coordenado pelo Instituto Ayrton Senna em conjunto com quatorze universidades brasileiras.

Mais recentemente, a parceria focou-se na produção e disseminação de conhecimento, com a tradução do livro *Physical literacy: throughout the lifecourse*, publicado em 2019 sob o título *Letramento corporal: atividades físicas e esportivas para toda a vida* e, no ano seguinte, com a preparação e lançamento do *Caderno Jornada Vidas Ativas*.

A ideia da realização deste e-book surgiu como produto de diálogos constantes entre as equipes do Instituto Ayrton Senna e do Prodhe-Cepeusp ao longo do ano de 2020, durante a pandemia da Covid-19. Muito já foi concretizado no âmbito dessa parceria, o que levou ao questionamento: quais desafios conjuntos fazem sentido adicionar a essa caminhada trilhada desde 1995? Olhar para a expertise do Prodhe-Cepeusp sobre vidas ativas e a do Instituto Ayrton Senna sobre competências socioemocionais apontou um caminho: fomentar possíveis relações entre esses dois conceitos.

A pandemia da Covid-19, apesar de ter possibilitado a uma parcela da população brasileira a construção de novas formas de lidar com alguns fatores impactantes sobre seus modos de vida (como o tempo, ambientes de casa e do trabalho, espaço público etc.), trouxe instabilidade, inseguranças, medos e alteração das nossas rotinas. Sentiu-se seu impacto no âmbito social, emocional e físico. No geral, a pandemia da Covid-19 evidenciou e agravou uma outra pandemia existente anteriormente: a da inatividade física.

Falta de acesso à infraestrutura e equipamentos adequados para a prática de atividades físicas e esportivas, entre outros motivos, tiveram seus efeitos somados à dificuldade de manter-se ativo em tempos de isolamento social e vulnerabilidade. Indo além, a pandemia também desvelou o tema da saúde mental e os benefícios das atividades físicas e esportivas para sua manutenção.

Essas e outras discussões geraram o questionamento central deste e-book: quais são as possibilidades de cooperação e reforço mútuo entre competências socioemocionais e vidas ativas? Quais competências socioemocionais parecem estar mais relacionadas aos modos de vida ativos? Como estimulá-las, desenvolvê-las, mantê-las e renová-las ao longo das fases do desenvolvimento humano, considerando as características e particularidades de cada um e também do ambiente no qual se insere?

Diante das temáticas levantadas, o objetivo do Instituto Ayrton Senna e do Prodhe-Cepeusp não foi trazer respostas fechadas e diretas aos questionamentos. Experimentou-se o diálogo entre os conceitos de competências socioemocionais e vidas ativas, caros ao desenvolvimento humano integral, e propôs-se olhar para práticas que podem ocorrer em diferentes ambientes e envolver grupos em faixas etárias diversas.

Juntaram-se parceiras e parceiros que atuam na promoção do movimento, de atividades físicas e esportivas e/ou de competências socioemocionais com crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos em diferentes regiões do Brasil. Nesse ponto de contato, abrem-se conexões entre as práticas corporais, competências socioemocionais e vidas ativas.

Fica o convite para que cada leitora e leitor trace a sua própria jornada, refletindo sobre as oportunidades educativas acessadas e oferecidas ao longo da vida para o desenvolvimento pessoal, de grupos e comunidades. Ao fazer essa análise, que possam entrever as competências socioemocionais necessárias para se ter uma vida mais ativa e a influência de seus modos de vida no desenvolvimento social e emocional. O exercício deste convite pode ser inspirador para que o leitor multiplique essas reflexões e possa aplicá-las na promoção de competências socioemocionais e vidas ativas para outras pessoas.

Desejamos uma jornada de descobertas instigantes, recheada de desafios e surpresas, e que permita vislumbrar possibilidades para uma atuação voltada à promoção de vidas ativas e competências socioemocionais!

APRESENTAÇÃO	v
INTRODUÇÃO	ix
CAPÍTULO 1	
O que são competências socioemocionais?	11
<i>Karen Cristine Teixeira</i>	
<i>Ana Carolina Netto</i>	
CAPÍTULO 2	
O que são vidas ativas?	27
<i>Maykell Araújo Carvalho</i>	
<i>Luiz Eduardo P. B. Tourinho Dantas</i>	
COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VIDAS ATIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR	
CAPÍTULO 3	
Como as competências socioemocionais têm sido desenvolvidas no ambiente escolar ? ..	33
<i>Ana Carolina Netto</i>	
<i>Karen Cristine Teixeira</i>	
CAPÍTULO 4	
Escola Ativa: despertando a prática da mobilidade ativa e atividade física nas crianças ...	39
<i>Ana Galdino</i>	
<i>Arthur Santana</i>	
<i>Gabriela Viola</i>	
<i>Graziela Mingati</i>	
<i>Márcio de Moraes Júnior</i>	
<i>Paloma Martins</i>	
<i>Silvia Stuchi Cruz</i>	
CAPÍTULO 5	
Escolas Ativas em Maceió: uma experiência vital	45
<i>Elizabeth Regina Freire da Silva</i>	
COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VIDAS ATIVAS AO LONGO DA VIDA	
CAPÍTULO 6	
Jornada Vidas Ativas: modelo pedagógico do Prodhe-Cepeusp.....	53
<i>Ana Paula Lauriano</i>	
<i>Kátia Aparecida Pereira Moraes</i>	
<i>Suzana Cavalheiro</i>	
<i>Tatiene Negrini Lopes</i>	

CAPÍTULO 7

O Instituto Compartilhar e o desenvolvimento de valores	61
---	----

Ana Elisa G. Caron

Luiz Fernando de A. Nascimento

CAPÍTULO 8

Vidas ativas, jogos cooperativos e competências socioemocionais	69
---	----

Lúcia Fernanda dos Santos

CAPÍTULO 9

A abordagem do esporte e competências socioemocionais utilizada pelo Instituto Esporte Mais.	75
---	----

Daiany França Saldanha

Jessyca Rodrigues Lopes

Patrícia Távila Lima da Silva

CAPÍTULO 10

Independência e autonomia: vida ativa e competências socioemocionais no Projeto Viver Melhor	83
---	----

Cristiane Peixoto

Dayane Alves da Silva

CAPÍTULO 11

Desemparedar as infâncias na cidade: experiências de Jundiaí - São Paulo	87
--	----

Felipe Cunha

Mariana Antonelli

Sylvia Angelini

CAPÍTULO 12

Competências socioemocionais, vidas ativas e letramento corporal: algumas relações possíveis	93
---	----

Ana Carolina Netto

Karen Cristine Teixeira

PERSPECTIVAS - ABERTURA AO DIÁLOGO E DESCOBERTAS	99
--	----

SAIBA MAIS	103
------------------	-----

AGORA É COM VOCÊ	107
------------------------	-----

MAPA CONCEITUAL	108
-----------------------	-----

REFERÊNCIAS	109
-------------------	-----

APÊNDICE	120
----------------	-----



Imagem: Acervo Prode-CEPEUSP

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1

Karen Cristine Teixeira
Ana Carolina Netto
Instituto Ayrton Senna



O que são competências socioemocionais?

As competências socioemocionais podem ser definidas como características individuais que:¹

- a se originam na interação recíproca entre predisposições biológicas e fatores ambientais;
- b se manifestam em padrões consistentes de pensamentos, sentimentos e comportamentos;
- c continuam a se desenvolver por meio de experiências formais e informais de aprendizagem;
- d influenciam importantes resultados socioeconômicos ao longo da vida do indivíduo.

São mobilizadas em muitas das situações cotidianas, seja no processo de ensino e aprendizagem, na interação social, nas oportunidades de autoconhecimento, entre tantas outras. Influenciam também diferentes esferas da vida, por exemplo, educação, trabalho, saúde e cidadania.²

Como se organizam as competências socioemocionais no modelo adotado pelo Instituto Ayrton Senna?

O modelo organizativo adotado pelo Instituto Ayrton Senna é baseado no modelo dos cinco grandes fatores. Este, propõe o arranjo das principais características individuais encontradas nos seres humanos em cinco grandes agrupamentos: *abertura, realização, extroversão, socialização e neuroticismo*.³ A vantagem deste embasamento para a criação de um modelo de competências socioemocionais está no fato de que o modelo dos cinco grandes fatores possibilita agrupar um leque amplo de características individuais de uma forma parcimoniosa. Além disso, apresenta evidências de validade robustas, obtidas por meio de inúmeros estudos científicos, que relatam sua estabilidade transcultural e ao longo do tempo. Isso quer dizer que, tanto as características englobadas quanto a forma como o modelo é organizado são similares em diferentes culturas e ao longo das diversas etapas do desenvolvimento humano.^{4, 5}

O fato de ser um modelo teórico amplamente testado empiricamente e que conta com uma extensa e diversificada produção científica, se traduz não somente na robustez de suas evidências, mas também na criação de um vocabulário comum entre a comunidade científica e em contextos aplicados.⁶⁻⁹ O modelo dos cinco grandes fatores tem sido empregado de forma bem sucedida para organizar as competências socioemocionais e tem sido utilizado como base por instituições que apresentam trabalhos sólidos na área, como a Organização de Cooperação e Desenvolvimento Educacional - OCDE.^{2,10}

O modelo de competências socioemocionais do Instituto Ayrton Senna compreende cinco macrocompetências e 17 competências socioemocionais que apresentam evidências de relação com aprendizagem, bem-estar, continuidade dos estudos, empregabilidade, dentre outros fatores relacionados ao contexto escolar. Vale ressaltar que este modelo não delimita que existam somente estas competências socioemocionais, mas as selecionou e prioriza por demonstrarem que podem ser desenvolvidas em experiências formais de aprendizagem (Figura 1).

A construção de um modelo robusto e estruturado, bem como a definição precisa de seus componentes, é uma das condições indispensáveis para tangibilizar a compreensão e operacionalização dos conceitos envolvidos. Permite ter clareza a respeito do significado das competências e como elas se expressam em termos de comportamentos, o que apoia o trabalho intencional focado no desenvolvimento das competências socioemocionais. Além disso, a construção e adoção de um modelo robusto, que apresente conceitos bem definidos, permite o estabelecimento de um vocabulário comum entre todos os atores envolvidos, o que favorece a precisão na comunicação e a realização de ações visando ao desenvolvimento socioemocional.

Figura 1 - Matriz de competências socioemocionais do Instituto Ayrton Senna.



Fonte: Instituto Ayrton Senna (2021).

A seguir, serão apresentadas as definições utilizadas pelo Instituto Ayrton Senna em suas publicações para caracterizar cada uma das macrocompetências e das competências socioemocionais que as formam.¹¹

1. A Macrocompetência Autogestão



Autogestão é uma macrocompetência composta pelas competências socioemocionais Determinação, Organização, Foco, Persistência e Responsabilidade. Indica a tendência à capacidade de ser organizado, esforçado, ter objetivos claros e saber como alcançá-los de maneira ética. Se relaciona com a habilidade de fazer escolhas em relação à vida profissional, pessoal ou social, estimulando a liberdade e a autonomia. Isso apoia o aluno no seu protagonismo estudantil no que se refere a ele assumir um papel de corresponsável pelo seu aprendizado, pois é capaz de se mobilizar para monitorar e regular a si mesmo no alcance de seus objetivos.

Determinação

É a capacidade de estabelecer objetivos, ter ambição e motivação para trabalhar duro e dedicar-se plenamente em alcançá-los para além do esperado. Desenvolver a determinação nos possibilita estabelecer padrões elevados e trabalhar arduamente para cumpri-los, pois estamos motivados para realizar um bom trabalho e fazer para além do esperado. Quando temos determinação trabalhamos intensamente para fazer progressos. Isso significa nos motivar e colocar todo o tempo e esforço que pudermos.

Organização

É a capacidade de gerenciar o tempo e as atividades, bem como planejar esses elementos para o futuro. É ter atenção meticulosa a detalhes importantes ao planejar e executar planos para alcançar objetivos de curto e longo prazo. Organizar nossa vida e planos e mantê-los assim requer o uso cuidadoso de tempo, atenção e estrutura. Sem isso, nossas vidas rapidamente podem se tornar confusas e caóticas. Nos perdemos trabalhando nas atividades ou levamos muito tempo procurando algo que precisamos. Ser organizado torna mais fácil fazer planos e trabalhar com eficiência em diferentes atividades.

Foco

É a capacidade de selecionar uma tarefa ou atividade e direcionar toda nossa atenção a ela, evitando distrações. Permanecer focado é especialmente difícil quando a tarefa em que estamos trabalhando não é muito interessante para nós ou quando é repetitiva e, até mesmo, desafiadora. É uma competência importante porque nos ajuda a prestar atenção e a nos concentrar na atividade que precisamos realizar. Sem foco, podemos perder a noção do que estamos fazendo, esquecer o que as pessoas nos dizem e não cumprir com a tarefa a ser realizada.

Persistência

É a capacidade de manter, ao longo do tempo, a continuidade e a constância dos esforços necessários para superar obstáculos e concluir tarefas que assumimos/começamos, ao invés de procrastinar ou desistir. Está relacionada aos conceitos de perseverança e esforço. Sem persistência, podemos postergar ou procrastinar o término das nossas atividades quando se tornam mais complicadas ou simplesmente desistir quando as coisas ficam difíceis. No entanto, persistir e concluir nossas atividades faz com que nos sintamos bem e orgulhosos do nosso sucesso, nos motivando a superar desafios.

Responsabilidade

Consiste na capacidade de gerenciar a nós mesmos a fim de conseguir realizar nossas tarefas, cumprir compromissos e promessas que fizemos, mesmo quando é difícil ou inconveniente para nós. É agir de forma confiável, consistente e previsível para que outras pessoas sintam que podem contar conosco e confiar em nós no futuro. Com responsabilidade, podemos fazer com que outras pessoas se sintam bem, porque elas sabem que podem contar conosco sempre que precisarem.

2. A Macrocompetência Engajamento com os outros



Engajamento com outros é uma macrocompetência composta por Iniciativa social, Assertividade e Entusiasmo. Diz respeito à motivação, à abertura para interações sociais e é definida pelos interesses e energia direcionados ao mundo externo, pessoas e coisas. Ajuda-nos a ter abertura e motivação para conhecer e dialogar com outras pessoas, a manifestar opiniões, ter assertividade e assumir a liderança em ocasiões que necessitem disso. A pessoa engajada com os outros é amigável, sociável, autoconfiante, energética, aventureira e entusiasmada. Na escola, essa macrocompetência se expressa principalmente por meio da capacidade do estudante de se enturmar e participar ativamente dos processos formais e informais de socialização.

Iniciativa social

É a competência de relacionar-se e apreciar o contato social com os outros, pessoas novas ou conhecidas. Praticá-la nos torna mais hábeis no trabalho em equipe, na comunicação expressiva e para falar em público. Permite-nos permanecer conectados com pessoas conhecidas e estabelecer ligações com pessoas que estamos começando a conhecer. Ajuda a nos comunicarmos livremente com os outros, aproveitar o tempo que passamos com eles e nos sentirmos confortáveis em pequenos e grandes grupos. Com iniciativa social, podemos facilmente abordar os outros e conhecer pessoas interessantes que podem nos ajudar a aprender, crescer e compreender coisas novas e diferentes.

Assertividade

É uma competência que diz respeito a como se expressar, defender suas opiniões necessidades e sentimentos, além de mobilizar as pessoas de forma precisa. Quando a situação exige, precisamos ser capazes de nos fazer ouvir para dar voz aos sentimentos, necessidades, opiniões e exercer influência social. A capacidade de afirmar nossas ideias e vontades é muito relevante para a realização de metas importantes para nós mesmos ou para o grupo do qual fazemos parte, para nos posicionarmos diante da oposição ou injustiça, liderar e, se necessário, confrontar os outros. Sem assertividade, podemos sentir medo ou vergonha de dizer o que pensamos ou deixar que tomem as decisões por nós.

Entusiasmo

Significa envolver-se ativamente com a vida e com outras pessoas de uma forma positiva, alegre e afirmativa, isto é, ter empolgação e paixão pelas atividades diárias e pela vida. Quando somos entusiasmados, encaramos nossas tarefas diárias com alegria e interesse, apreciando o que fazemos e mostramos nossa paixão ao outro. Simplificando, entusiasmo é ter uma atitude positiva: encarar o dia a dia com energia e emoção, participar plenamente das atividades com energia e otimismo.



Imagem: Acervo Prode-Cepeusp

3. A Macrocompetência Amabilidade



Amabilidade é uma macrocompetência composta por Empatia, Respeito e Confiança. Explica o grau com que uma pessoa é capaz de agir ao socializar com outras pessoas e/ou grupos sociais, baseada em princípios e sentimentos de compaixão, justiça, acolhimento e afeto. Refere-se à tendência a agir de modo cooperativo e não egoísta, preocupado em ajudar aos demais e ser solidário. O indivíduo amável ou cooperativo se caracteriza como tolerante, altruísta, modesto, simpático, não teimoso e objetivo. Na escola, essa macrocompetência se expressa principalmente na capacidade do aluno de considerar o bem-estar de pares e professores na tomada de decisões e na forma como age.

Empatia

Diz respeito a colocar-se no lugar dos outros, de forma a compreender suas necessidades e sentimentos. Envolve, além de entender a perspectiva do outro, agir com bondade, compaixão, preocupar-se com seu bem-estar e saber transmitir esse cuidado para que o outro se sinta compreendido. Significa investir em nossos relacionamentos, ajudando e prestando apoio e assistência a partir de ideais de justiça e consideração. Pessoas empáticas constroem relacionamentos próximos, pois se preocupam em fornecer ajuda, tanto material quanto emocional. São pessoas generosas e de fácil convívio.

Respeito

Consiste em tratar as outras pessoas com bondade, consideração, lealdade, tolerância e justiça, ou seja, da forma como gostamos de ser tratados. Significa mostrar o devido respeito aos sentimentos, desejos, direitos, crenças ou tradições dos outros. Existem muitas maneiras de desrespeitar alguém: não ouvir, não dar atenção, dizer coisas maldosas e ofensivas, gritar, intimidar ou ferir. O respeito nos ajuda a controlar impulsos agressivos ou egoístas, para não ferir os direitos ou sentimentos de outra pessoa.

Confiança

É a capacidade de desenvolver expectativas positivas sobre as pessoas. Diz respeito a acreditar que as pessoas têm boas intenções em suas ações e assumir o melhor sobre elas. Em vez de ser rude, severo e crítico com os outros, julgando suas ações, a confiança nos permite perdoar e lhes dar outra chance. Isso não significa ser ingênuo ou fácil de se tirar proveito, pois envolve também saber em quem confiar. A confiança é importante para desenvolvermos proximidade com pessoas importantes na nossa vida. Precisamos confiar nos outros para nos ajudar, apoiar e compartilhar nossos pensamentos e sentimentos.



Imagem: Acervo Prodhe-Cepeusp

4. A Macrocompetência Resiliência emocional



Resiliência emocional é uma macrocompetência composta por Tolerância ao estresse, Tolerância à frustração e Autoconfiança. Está relacionada ao grau com que uma pessoa é capaz de lidar com as próprias emoções, regulando os níveis de raiva, insegurança e ansiedade. Pessoas com alta resiliência emocional demonstram equilíbrio e controle sobre suas reações emocionais, sem apresentarem mudanças bruscas. No contexto escolar, essa competência se expressa principalmente na capacidade do aluno em regular as próprias emoções diante das demandas escolares e de socialização, mantendo a estabilidade emocional, uma autoimagem realista e níveis baixos de afetos negativos.

Tolerância ao estresse

Diz respeito ao quão efetivamente podemos administrar nossos sentimentos relacionados à ansiedade e estresse frente a situações difíceis ou desafiadoras, como fazer uma prova ou apresentação. Em vez de "entrar em pânico" e fugir das situações, precisamos compreender que preocupações e ansiedade são experimentadas por todos e em diferentes situações da vida. Aprendendo maneiras construtivas e positivas de lidar com elas, evitamos preocupação excessiva, sem necessidade, nos sentimos capazes de resolver nossos problemas calmamente, mesmo diante de situações difíceis.

Tolerância à frustração

Se refere à capacidade de desenvolver estratégias eficazes para regular a raiva e a irritação diante de situações com as quais discordamos ou que não aconteceram como prevíamos. Pessoas que apresentam alta tolerância à frustração conseguem controlar seus impulsos, manter-se relaxados e serenos e lidar melhor com as mudanças que ocorrem sem se desmotivarem ou exibirem comportamentos instáveis. É uma competência importante, pois, sem tolerância à frustração, tendemos a nos sentir irritados e chateados ou mesmo a explodir de raiva frente a situações adversas.

Autoconfiança

Está relacionada a nos sentirmos bem com o que somos, e manter expectativas otimistas sobre o futuro. É a voz interior que diz "sim, eu sou capaz", mesmo nos momentos em que as coisas parecem difíceis ou não estão indo tão bem. Quando nos sentimos autoconfiantes, percebemos que não é preciso nos preocuparmos o tempo todo sobre nossas falhas, decepções e contratempos. Autoconfiança é uma competência importante porque ajuda a nos valorizarmos e sentirmos realizados com nós mesmos, impedindo pensamentos negativos, fazendo as coisas acontecerem. Faz-nos sentir bem e que é possível melhorar.



Imagem: Kelly Pereira - IE Mais

5. A Macrocompetência Abertura ao Novo



Abertura ao novo é uma macrocompetência composta por Curiosidade para aprender, Imaginação criativa e Interesse artístico. Indica a tendência a ser aberto a novas experiências estéticas, culturais e intelectuais e apresentar mentalidade investigativa e curiosa acerca do mundo. Diz respeito à capacidade de uma pessoa ser flexível, apreciar, entender o funcionamento das coisas, pensar de formas diferentes sobre elas e brincar com as ideias de forma criativa. Na escola, essa macrocompetência se manifesta pelo interesse do estudante em apreciar e se envolver com conteúdos e linguagens diversificadas, como manifestações de arte e cultura, e pela expressão criativa daquilo que pensa.

Curiosidade para aprender

Refere-se ao forte desejo de aprender e de adquirir conhecimentos e habilidades. Pessoas curiosas para aprender têm paixão pela aprendizagem, exploração intelectual e compreensão. Simplificando, a curiosidade para aprender está relacionada a ter uma mentalidade inquisitiva que facilita a investigação, a pesquisa, o pensamento crítico e a resolução de problemas. Ela é importante: nos ajuda a aprender e explorar diferentes ideias, situações e acontecimentos, conhecer mais sobre as pessoas e sobre o mundo. A curiosidade abre nossos olhos para descobrir coisas novas no mundo!

Imaginação criativa

Diz respeito a gerar ideias novas e interessantes, criando novas formas de fazer ou pensar sobre as coisas. Podemos fazer isso de várias maneiras: por meio da experimentação, "tentativa e erro", ajustes, combinação de conhecimentos, aprendendo com as falhas ou tendo uma nova ideia ou visão quando descobrimos algo que nós não sabíamos ou não entendíamos. Desta forma, as coisas podem realmente "existir" em nossa imaginação. Com criatividade, podemos explorar e aprender a fazer as coisas de maneiras novas e originais, mesmo que outras pessoas achem isso estranho ou incomum.

Interesse artístico

Diz respeito a valorizar produções artísticas e desenvolver sensibilidade para ver beleza e se expressar por meio dela em suas diversas formas. Podemos usar nossa imaginação e habilidades criativas para produzir ou vivenciar a arte em muitos domínios diferentes, tais como visual (pintura, fotografias, grafite, vídeos, design, arquitetura, desenho), verbal, oral e escrita (histórias, poemas, literatura), musical (música, instrumento musical, dança) e muitas outras linguagens. Com Interesse artístico, podemos apreciar diferentes manifestações artísticas e nos sentirmos motivados para praticá-las da maneira que gostamos.



Imagem: Comstock on canvas-pro

Competências socioemocionais e Resultados na Vida

Nas últimas décadas, pesquisas científicas têm sido desenvolvidas com o objetivo de entender a influência das competências socioemocionais sobre resultados na vida, a partir da implementação de intervenções e políticas que promovem o seu desenvolvimento intencional.¹²⁻¹⁴ Além de ter efeito nos resultados de desempenho educacional, o desenvolvimento socioemocional pode ter um papel importante na promoção de outros resultados positivos na vida. Nesse sentido, há um forte corpo de evidências na literatura que demonstra a importância do desenvolvimento socioemocional em diversos âmbitos na vida do indivíduo.¹⁵⁻²²

Veja algumas dessas evidências a seguir:

- Competências socioemocionais mais desenvolvidas estão relacionadas a atitudes positivas em relação a si e aos outros, ao comportamento social e à diminuição de problemas de conduta;²³ a menores indicadores de comportamentos agressivos, a aceitação por pares e melhores habilidades sociais.²⁴
- O engajamento com os outros está relacionado a uma maior autoeficácia social, ou seja, o indivíduo se percebe capaz de lidar com tarefas sociais.²⁵
- O desenvolvimento socioemocional das pessoas foi capaz de explicar, mais do que o nível socioeconômico e inteligência geral, a taxa de mortalidade até os 71 anos de idade.²⁶
- Variáveis socioemocionais explicam de 6 a 15% do IMC de pessoas em obesidade Grau I.²⁷
- O desenvolvimento das competências socioemocionais está relacionado a um aumento significativo de resposta ao tratamento e aumento em 45% na adesão ao tratamento de câncer. A autogestão também está relacionada à maior aderência a processos de prevenção e tratamento em contexto de saúde.^{19, 28}
- Comportamentos voltados à autolesão possuem relação com baixa autogestão, baixo engajamento com os outros e baixa resiliência emocional.²⁹⁻³³

- A intenção de suicídio possui relação com baixa autogestão e baixa resiliência emocional.²⁹⁻³³
- O desenvolvimento socioemocional está relacionado à diminuição do uso de drogas.²³ Maiores níveis de autogestão estão relacionados a menor uso de tabaco e álcool, e a maior resiliência emocional está relacionada à diminuição de uso de medicamentos em geral, com ênfase nos psiquiátricos.^{19, 28} Além disso, filhos de pais que desenvolveram as competências socioemocionais na escola têm 50% menos chance de se envolverem com abuso de substâncias ilícitas.³⁴
- Há relação entre o desenvolvimento das competências socioemocionais e diminuição de sofrimento emocional, sintomatologia depressiva e de ansiedade.^{19, 23, 28, 35}
- A saúde cardíaca e circulatória está relacionada ao aumento nos níveis das competências de resiliência emocional.^{19, 28}
- Qualidade de vida e alimentação saudável apresentam relações positivas com o desenvolvimento das competências socioemocionais.^{19, 28}
- Pessoas com autogestão bem desenvolvida tendem a ser automotivadas, proativas para resolver problemas e orientadas à tarefa e às realizações.^{36, 37}

Com base nos estudos apresentados, percebe-se a relevância do desenvolvimento das competências socioemocionais em situações formais e informais de aprendizagem. Esse trabalho pode fornecer a crianças, jovens e adultos conhecimentos e ferramentas relevantes para que estejam preparados e sejam capazes de superar os desafios do século 21. As competências socioemocionais podem ser comparadas, metaforicamente, a uma caixa de ferramentas. Quanto mais ferramentas a caixa tiver, mais equipadas as pessoas estarão para resolver problemas e realizar os consertos e reparos necessários. Assim acontece quando se trabalham as competências socioemocionais, quanto mais desenvolvidas elas vão se tornando, mais opções de ferramentas e formas de agir estarão disponíveis para auxiliar as pessoas a lidarem com as diferentes situações do dia a dia.

- Evidências adicionais da relação entre competências socioemocionais e resultados na vida podem ser encontradas em:

<https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-avaliacao-socioemocional.pdf>. Acesso em: 21.02.22.

CAPÍTULO 2

Luiz Eduardo P. B. Tourinho Dantas
Maykell Araújo Carvalho
CEPEUSP-Universidade de São Paulo



O que são vidas ativas?

Chegamos onde estamos porque nos movimentamos muito! Da infância à fase de vida idosa, nossa evolução e estagnação pessoal, cultural, social estão intimamente relacionadas, dentre outros aspectos de nossa existência, à motilidade, literalmente, a capacidade ou facilidade de se mover.

“**Vidas Ativas** são todas as formas de viver em que o movimento e a atividade física são onipresentes no cotidiano das pessoas e comunidades.”

(Grupo de Estudo Vidas Ativas Prodhe-Cepeusp)

Ao olharmos para o universo das possibilidades de movimento corporal, visualizamos algo como o infinito. Mesmo com todo esse potencial, a jornada ativa da grande maioria das pessoas não se parece muito, como era de se esperar, com o florescimento desse potencial, mas, ao contrário, com um encolhimento dessa capacidade para mover-se. O universo das múltiplas formas de expressão corporal, via de regra, retrai-se em vez de florescer.

Somos seres moventes e comoventes, onde o movimento é pulso de vida! No entanto, tanta gente ainda o vê com indiferença ou não tem a oportunidade para ampliar e enriquecer essa experiência.

O movimento é um dos aspectos mais caracterizadores do ser. Então, por que abdicamos ou nos aproximamos das inúmeras experiências que alimentam e mantêm nossa essência como seres incorporados?

Vidas ativas: uma jornada pessoal e coletiva

Vidas ativas nos transportam e nos transformam! Uma criança, uma pessoa jovem, adultos, idosos que andam ou andaram de bicicleta na rua, no parque... que se juntam com amigos para jogar, competir, dançar... que andam a pé para ir ao teatro, cinema, na padaria da esquina, na praça com *playground* intergeracional... transformam-se e transportam-se para além do tempo e do espaço.

O que ganhamos ao longo da jornada com a diversidade de experiências de movimento corporal? Dadas as condições peculiares de cada um de nós, o que vale a pena e me interessa manter e o que deixamos ou precisamos deixar pelo caminho?

Ao pensar e praticar vidas ativas somos lançados em uma grande jornada pessoal, coletiva e com o aspecto comum de nossa natureza humana de intercalar movimento com não movimento. Não se trata de um paradoxo existencial, mas de uma constatação de que o se mover e se aquietar são fundantes de vidas ativas. Por isso que toda jornada está sempre aberta a possibilidades de revisão.

Imaginar e fruir vidas mais ativas nos transportam ao desafio de fortalecer redes de sentidos e percepções que nos conectam com os vários espaços de vida. O que requer transformações no ambiente de trabalho, nas escolas e universidades, no jeito de morar, de transitar nas ruas, de interagir nos bairros, de construir cidades, no uso de recursos, no entendimento de comunidades e territórios que enriquecem a vida ao se tornarem mais ativas.

Isso só quer dizer transformação do modo de vida das pessoas! É mudança cultural dos valores sociais. Não estamos diante de uma tensão entre ser ativo e ser sedentário. O ser ativo é orgânico, faz parte de nossa corporeidade. O contrário é abdicar dessa condição, o que não é possível porque somos corpo, queiramos ou não. O ser ativo é contato íntimo com nosso modo de viver, é histórico, é biológico, é contato com a vida social. Pode ser terapêutico, poético, artístico, lúdico! É, e pode ser mais sustentável. O modo de vida é fator crucial para a qualidade de todas as nossas experiências como ser ativo.

Ao nos perguntarmos qual o movimento que nos ativa, geralmente tendemos para aqueles considerados formais e relacionados às atividades físicas e esportivas (AFEs): realizados na quadra esportiva, piscina, na pista de caminhada e talvez para alguns, na de dança; na aula de educação física, na academia de ginástica, no tempo do lazer, dentre outros.

Boas condições de trabalho transformam o corpo! Um bom ambiente escolar, um espaço público e cultural de qualidade, transformam substancialmente a capacidade do corpo de exercer sua função primordial de movimento.

Modo de vida ativo

A qualidade de vidas ativas depende não só de micro fatores pessoais (confiança, interesse, compreensão da relação corpo e movimento, entre outros) e sociais (equipamento local disponível, conhecimento local circulante, condição de vida no território, redes sociais e comunitárias), mas também de macro determinantes dos modos de vida (políticas estruturais universais que impactam condições socioeconômicas, culturais e ambientais gerais). É o modo de vida compreendido e determinado pelas condições de vida, oportunidades e valores sociais.

Um modo de vida ativo requer que se identifique seus qualificadores, o que caracteriza esse modo de viver que pode ser igual, diferente, diverso em distintos contextos. A relação entre vidas ativas e modo de vida é ampla, mas direta, e passa pela dignidade. O modo de vida é um jeito de falar sobre cultura. É um jeito de transformá-la e, consequentemente, circunscrever transformações nas condições de vida em busca de mais dignidade.

Um referencial importante na dimensão dos fatores pessoais para pensar e colocar em prática um modo de vida ativo é a ideia de letramento corporal: de acordo com “as condições de cada indivíduo, o letramento corporal pode ser descrito como a motivação, a confiança, a competência motora, o conhecimento e a compreensão para manter a atividade física ao longo de toda a vida”.³⁸

Caracterizados como atributo de uma pessoa corporalmente letrada, a presença desses fatores durante toda a vida e a despeito da cultura em que vivem é considerado relevante para todas as pessoas. “Todos os seres humanos manifestam esse potencial. Porém, sua expressão dependerá do que cada indivíduo traz em relação as suas capacidades, e será específica à cultura na qual ele se insere”.³⁸

Essas transformações para vidas mais ativas são o nosso grande desafio, ou seja, cultivar no cotidiano o valor e o hábito do movimento corporal em suas muitas possibilidades!

O Prodhe-Cepeusp, nas diferentes etapas de sua jornada, sempre lidou com o desafio de compreender o modo como as pessoas se relacionam com o corpo e movimento. Traduzindo essa expressão em linguagens diversas, o Prodhe, ao longo de sua história, estimulou crianças, jovens, adultos, idosos, estudantes e educadores sociais em processos de formação esportiva, na busca de compreensão entre desenvolvimento esportivo e humano, no reconhecimento do valor das AFEs, na incorporação de hábitos e modos de vida mais ativos. Aqui o esporte é entendido como um elemento do modo de vida ativo, como um traço importante e complexo da cultura de vida ativa.

Compreende-se, então, que vidas ativas são ritmos e movimentos. Alguns são iguais, comuns a todos nós; outros são tão próprios e específicos de um lugar, olhar, percepção, sentido, conexão. São sutilezas, provocações, movimentos, envolvimento, interações.

É postura, posicionamento de vida, comportamento, hábitos e costumes, é dimensão ampliada, expandida do modo de vida que, em dado momento, pode ser considerado como esportivamente letrado. Porém, tal modo qualifica-se muito mais ao transcender para corporalmente letrado, para além do contexto esportivo.

Aí cabe nos perguntarmos recorrentemente: “como estamos cuidando do nosso modo de viver?” Porque é através dele que a vida se dá, que ela acontece!

Vidas ativas não é uma jornada de chave única que abre todas as portas. É uma sucessão de experiências e conexões que contribuem para a construção da jornada de cada um de nós, onde as possibilidades de movimento e expressão corporal são múltiplas e diversas ao longo de toda nossa vida.

O quanto a gente se permite experimentar novos modos de vida que materializam a cada instante a nossa existência? Expressões de nosso corpo vivido, indissociável nas suas dimensões física, cognitiva, espiritual... revelam sua natureza holística e sua capacidade extraordinária de movimento. Mesmo quando há limitações por aspectos congênitos, de acidentes e de comportamentos sedentários extremos, há um potencial residual a ser estimulado.

As experiências do ser ativo dependem de quão profunda e diversa é a relação estabelecida com os ambientes e os processos de formação das pessoas. A abordagem “vidas ativas” reconhece que o ser ativo não depende exclusivamente de escolhas e experiências pessoais. A jornada ativa de cada um se faz na interação com os outros, com o intercâmbio de oportunidades, acesso e apropriação de conhecimentos e estímulos disponíveis. Assim ela é ao mesmo tempo ação de cada um de nós, das comunidades e também das políticas públicas que fomentam liberdades para se mover.

Podemos pensar em vidas ativas como movimentos e ritmos e associá-los a personagens, sem, no entanto, julgar o tipo de desempenho, qualidade do movimento: trabalhos domésticos (mudam de configuração a depender de quem faz), movimentos esportivos também; quando estamos dormindo mexemos na cama, sonhamos...; ao acordar, espreguiçamos, bocejamos; durante o dia andamos...

Vidas ativas habitam corpos! São modos dignos de habitar os corpos. Proporções, formatos, ilusões.... É como usar uma lente não convencional e ver o corpo não apenas como bonito, gordo, feio, forte, lento, magro, rápido, frágil... capaz, incapaz. E sim como uma potência de interação com o mundo!

“Andar e pensar um pouco, que só sei pensar andando. Três passos e minhas pernas já estão pensando. Aonde vão dar estes passos? Acima, abaixo? Além? Ou acaso se desfazem ao mínimo vento sem deixar nenhum traço?”³⁹



Imagem: Instituto Corrida Amiga

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VIDAS ATIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR

Há mais de 25 anos, o Instituto Ayrton Senna atua na produção de conhecimento e experiências educacionais inovadoras para a promoção de políticas públicas de educação integral em todo o Brasil. Do outro lado, a jornada do Prodhe teve início e ainda tem como uma de suas bases o atendimento formativo a crianças e adolescentes, que participam do programa no contraturno escolar. Mais recentemente, o Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas, organizado pelo Prodhe, debruçou-se sobre o tema *Escolas Ativas e Abertas*. Desta forma, nada mais natural do que iniciar as provocações sobre possíveis relações entre competências socioemocionais e vidas ativas a partir dessas experiências no ambiente escolar.

Na primeira parte deste tema - capítulo 3 -, a equipe do Instituto Ayrton Senna apresenta uma metodologia para o desenvolvimento intencional de competências socioemocionais fundamentada na ciência. Além disso, são oferecidas atividades e planos de aula que fomentam o desenvolvimento socioemocional nas aulas de Educação Física no contexto da educação integral, com o objetivo de inspirar o leitor. Na segunda parte - capítulos 4 e 5 - serão apresentadas duas experiências distintas de Escolas Ativas: uma com foco na mobilidade a pé e a outra a partir da concepção de Escola Ativa do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento - PNUD Brasil.

Embora o diálogo entre vidas ativas e competências socioemocionais não esteja plenamente estabelecido neste capítulo, serve como um aquecimento, um convite às leitoras e leitores para perceberem as relações potenciais e iniciarem suas reflexões e *insights* práticos para o trabalho de desenvolvimento de competências socioemocionais e vidas ativas em suas vidas pessoais e profissionais.



CAPÍTULO 3

Ana Carolina Netto
Karen Cristine Teixeira
Instituto Ayrton Senna

Como as competências socioemocionais têm sido desenvolvidas no ambiente escolar ?

Nas últimas décadas, a Educação passou a enfatizar abordagens que incluíam outras dimensões do desenvolvimento humano, como a afetiva e a social, para além da tradicional ênfase no cognitivo e na aquisição de conhecimento. Por sua vez, na Psicologia, o movimento da aprendizagem socioemocional surgiu simultaneamente em várias subáreas. Osher e colaboradores⁴⁰ apresentam uma revisão das raízes desse movimento por meio de algumas influências. A primeira, chamada de educação progressista, caracteriza-se pela ênfase nos temas de prevenção da saúde mental e inteligência social. Posteriormente, o foco passou ao pensamento ecológico e na compreensão de que o comportamento da criança sofre influências da interação com os pares, família, professores, escola e até mesmo a política de gestão pública. Na sequência, a ênfase se deu na criação de programas de intervenção escolar mais focados na promoção de bem-estar e no desenvolvimento socioemocional. Por conseguinte, focou-se na compreensão da interdependência entre processos cognitivos e emocionais, resgatando a interação contínua entre cognição e emoção.

Alinhado com os pressupostos da necessidade de alcançar uma educação de qualidade que endereçasse outros aspectos além dos cognitivos, e que atuasse como um instrumento de mudança social, surgiu nos anos 60 um movimento nos Estados Unidos, contando com professores, pesquisadores e outros profissionais. Esse movimento buscou levantar evidências sobre o poder da educação de qualidade para promover mudanças positivas na vida de pessoas em situações desfavoráveis economicamente e de vulnerabilidade.

Como parte dos esforços praticados por esse movimento, foi desenvolvido o programa pré-escolar da Escola Perry, em Michigan.

As crianças realizavam atividades do programa propostas com uso de metodologias ativas de aprendizagem, com carga horária diária de 2,5 horas, por dois anos. As atividades estimulavam os estudantes em sua capacidade para tomada de decisão e resolução de problemas, bem como eram planejadas, realizadas e revisadas pelas próprias crianças, auxiliando seu processo de reflexão.⁴¹ As crianças que integraram o estudo foram acompanhadas durante o programa e participaram posteriormente de entrevistas de *follow up* com 15, 19, 27 e 40 anos de idade. Os resultados do acompanhamento longitudinal evidenciaram que as crianças que participaram do programa apresentaram melhor desempenho na escola, maior escolaridade final atingida e melhores resultados para a vida, inclusive socioeconômicos. Além disso, verificou-se no acompanhamento longitudinal que não havia diferença estatisticamente significativa nos indicadores de inteligência entre crianças que participaram e não participaram do programa, o que reforça a importância do socioemocional para os resultados encontrados.⁴²

Em 1994, professores, pesquisadores e outros profissionais se reuniram no Instituto Fetzer para discutir estratégias de desenvolvimento socioemocional de estudantes e suas relações com o conceito de Educação integral e resultados de vida.⁴³ Foi introduzida a ideia de aprendizagem socioemocional, ou social-emotional learning (SEL), como um modelo que articula e promove o desenvolvimento de competências socioemocionais e acadêmicas em estudantes. A partir de então, houve um esforço no sentido de coordenar diversas ações entre a comunidade escolar e as famílias para atingir esses objetivos educacionais de uma maneira mais eficaz. A criação do CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)⁴⁴ foi um dos resultados desse encontro e, desde então, objetiva basear o aprendizado emocional em evidências científicas.



Imagem: Acervo Prodie-Cepeusp

Em levantamento realizado entre 2015 e 2016 pelo Instituto Ayrton Senna, foram identificadas 213 propostas no Brasil que incluem o desenvolvimento de competências socioemocionais como um de seus objetivos. Dentre elas, 114 tomavam lugar no ambiente escolar, da Educação Infantil até o Ensino Médio, adotando as mais diversas estratégias pedagógicas.

Sobre as possibilidades para a estruturação de programas para o desenvolvimento de competências socioemocionais, evidências científicas¹⁶ apontam que os mais efetivos organizam a proposta de forma sequencial, ativa, focada e explícita, formando o acrônimo SAFE. Entenda:

S

Sequencial

atividades são estruturadas em um percurso com etapas conectadas e coordenadas.

A

Ativa

as crianças e jovens vivenciam as competências que estão desenvolvendo ativamente com o uso de metodologias que colocam o estudante no centro do processo de aprendizagem.

F

Focada

atividades trabalham até duas competências por vez, para que fique mais fácil a percepção sobre como cada uma é exercitada.

E

Explícita

os objetivos de aprendizagem e desenvolvimento são compartilhados entre professor e estudantes e estão claros durante as aulas.



Conseguimos estimular sua curiosidade? Agora, compartilhamos dois planejamentos de aulas como sugestão para a atividade introdutória de vidas ativas e competências socioemocionais em ambiente escolar, direcionadas para estudantes do 6º e 9º ano do ensino fundamental. Ambas seguem o modelo organizativo de competências socioemocionais adotado pelo Instituto Ayrton Senna, bem como a proposta SAFE.

Plano de aula: Atividade introdutória para estudantes de 6º ano do Ensino Fundamental

Tema: Nossas práticas da cultura corporal: Em que somos semelhantes e diferentes?

Área: Linguagens e suas tecnologias. **Ano:** 6º ano Educação Física.

Competências socioemocionais em foco: Empatia e Respeito.

Organização da turma: Individualmente; Duplas; Grandes times; Times de 6 a 8 participantes.

Duração prevista: 4 aulas.

Proposta da atividade

Essa atividade resgata as experiências prévias dos/das estudantes com a cultura corporal nos espaços de convivência comunitária e nas aulas de Educação Física, para colocar em discussão diferentes interesses em jogo e a própria conceitualização de cultura corporal. Os/as estudantes serão convidados a refletir sobre: De onde vem nossas experiências com a cultura corporal? O que há de comum e o que há de diferente em nossas experiências, gostos e interesses? O que caracteriza a cultura corporal? O que vamos aprender na segunda etapa do ensino fundamental?

Objetivos

Ao longo do desenvolvimento da atividade, espera-se que os/as estudantes:

- Sintam-se à vontade para expor suas ideias, práticas e vivências sobre a cultura corporal;
- Escutem e considerem as experiências dos colegas;
- Percebam que os interesses sobre a cultura corporal podem variar entre as pessoas por diversos motivos relacionados às suas características, seu ambiente ou suas vivências.
- Reflitam sobre o conceito de cultura corporal e sobre o papel das aulas de educação física na nova etapa de estudos.

Recursos e providências

- Espaço aberto para a prática;
- Solicitar que os/as estudantes separem um caderno para as aulas de Educação Física e o levem para as atividades que serão desenvolvidas na quadra ou em outro espaço amplo da escola;
- Prover material para as práticas levantadas com os/as estudantes: Aparelho de som; Pregadores de roupa; Lousa ou outra forma de registro que possa ser vista por todo o grupo.

Detalhamento do plano de aulas em anexo na página 123.



Plano de aula: Atividade introdutória para estudantes de 9º ano do Ensino Fundamental

Tema: Explorando uma modalidade esportiva alternativa.
Área: Linguagem. **Ano:** 9º ano Educação Física.
Competências socioemocionais em foco: Curiosidade para aprender e Organização.
Organização da turma: Individualmente e em times; Grande grupo.
Duração prevista: 2 aulas ou mais.

Proposta da atividade

Nesta atividade, serão pesquisadas diferentes fases do histórico da modalidade esportiva a ser experimentada (rugby, beisebol, badminton ou luta greco-romana, de acordo com a escolha da turma).

Objetivos

- Construir a compreensão a respeito da introdução e da disseminação da modalidade escolhida no Brasil, bem como acerca do seu processo histórico de surgimento e consolidação no país de origem.

Recursos e providências

- Um caderno de desenho ou ferramenta virtual, como Google Drive, grupo no Facebook ou outros, que será utilizado na produção do diário da turma;
- Solicitar autorização dos pais caso sejam usadas fotografias na composição do diário da turma.

Detalhamento do plano de aulas em anexo na página 135.





CAPÍTULO 4

Ana Galdino; Arthur Santana;
Gabriela Viola; Graziela Mingati;
Márcio de Moraes Júnior;
Paloma Martins; Sílvia Stuchi Cruz.
Instituto Corrida Amiga

Escola Ativa: despertando a prática da mobilidade ativa e atividade física nas crianças

O Instituto Corrida Amiga⁴⁵ destaca a importância do andar a pé como forma de deslocamento cotidiano e considera os espaços públicos possíveis promotores de interações sociais e participação comunitária. Acreditamos que o transporte a pé pode suscitar transformações positivas tanto nas pessoas quanto na cidade. A partir de uma população mais ativa e conectada com seu território é reforçada a urgência de repensarmos e redesenharmos cidades mais equitativas e justas na ocupação e uso dos espaços urbanos.

Apresentaremos três atividades que fazem parte das práticas pedagógicas⁴⁶ desenvolvidas pelo Instituto Corrida Amiga e são aplicadas no projeto "Escola Ativa: um despertar para o esporte" em instituições da rede pública de ensino, com crianças do ensino infantil e fundamental.

Essas atividades foram desenvolvidas e implementadas com o objetivo de promover a participação da comunidade escolar à medida que propõem conectar os sujeitos de forma consciente aos espaços urbanos em que vivem. As sensibilizações sobre mobilidade ativa, cidadania, acessibilidade, sustentabilidade e saúde incentivam a prática de atividades físicas nos deslocamentos cotidianos.

São atividades lúdico educativas que podem ser realizadas ora em complementação ao conteúdo curricular (em dias e horários letivos nas turmas), ora em ações temáticas de formação (com diversas faixas etárias), contribuindo para uma educação integral e desenvolvimento pleno dos indivíduos.

Jogo Lúdico

Através de uma dinâmica lúdica – estruturada com jogos ambientais, simbólicos e de exercícios – as propostas englobam movimentos direcionados, livres e desafios corporais.

Descrição da atividade – O Jogo Lúdico tem como objetivos:



Imagem: Jogo Lúdico realizado presencialmente em escola pública de ensino infantil – Instituto Corrida Amiga

- sensibilizar o público sobre os benefícios do transporte ativo;
- construir um ambiente de escuta sobre os hábitos de deslocamentos diários;
- ressaltar a importância da atividade física no cotidiano e as possibilidades de deslocamentos ativos para contribuir com essa prática saudável e sustentável.

Execução da atividade – Uma animação conta a história de um gatinho que dialoga com as crianças acerca dos modos de deslocamentos nos trajetos de ir e vir da escola e sobre a diversidade de atividades físicas que elas podem escolher para praticar. As crianças são estimuladas a responder às perguntas feitas pelo gatinho com movimentos e mímicas que representam os meios de transporte e atividades físico-esportivas.

Clique na imagem e assista ao vídeo



A animação foi desenvolvida no *Scratch*, uma plataforma de programação educacional gratuita. Disponibilizada em formato de vídeo, possibilita que a atividade seja realizada presencial ou remotamente.



Como atividade inicial, o Jogo Lúdico busca a sensibilização sobre os temas descritos e intenciona trabalhar competências como entusiasmo, curiosidade para aprender e criatividade.

Circuito do Pedestre

Descrição da atividade – O Circuito do Pedestre tem como objetivo simular ludicamente as mais variadas situações de nosso sistema de mobilidade, buscando sensibilizar as crianças sobre os conceitos de mobilidade ativa e coletiva, acessibilidade e cidadania.

Essas experiências:

- auxiliam as crianças no deslocamento pela cidade de forma atenta e segura;
- permitem que desenvolvam maior empatia com pessoas que possuem necessidades distintas das suas ao identificar e compreender os desafios das situações cotidianas.



Imagem: Estação "Faixa de Pedestre" do Circuito do Pedestre realizado em escola pública de ensino infantil- Instituto Corrida Amiga

Execução da atividade:

Inicia-se com uma breve explicação sobre mobilidade ativa, perguntas disparadoras e apresentação das estações que compõem o circuito. Durante o circuito é simulada a vivência na cidade com estações que representam momentos de travessia, do uso do transporte público e o respeito pelas áreas e assentos preferenciais, além de momentos mais desafiadores como a presença de obstáculos nas calçadas. A atividade possibilita às crianças se colocarem no lugar de outros pedestres, como por exemplo, simulando o caminhar de uma pessoa com mobilidade reduzida através do uso de elásticos e pesos nos pés.

O Circuito do Pedestre é focado na experimentação de conceitos apresentados no Jogo Lúdico e intenciona trabalhar as competências socioemocionais como empatia, autonomia e senso crítico.

Bonde a pé

Descrição da atividade – O Bonde a Pé é uma caminhada nos arredores da escola que propõe o olhar crítico e observador para o sistema de mobilidade a pé e para os espaços e equipamentos públicos.

Objetivos:

- estimular percepções sensíveis durante o percurso, destacando os prazeres e desafios do caminhar pela cidade;
- incentivar o transporte a pé e demais atividades físicas como a mobilidade ativa.



Imagem: Grupo de crianças do ensino infantil durante Bonde a Pé.- Instituto Corrida Amiga

Execução da atividade:

O trajeto é estabelecido previamente, permite que as crianças caminhem em segurança e vivenciem diferentes situações, como, por exemplo: travessia com e sem semáforos, pontos de ônibus e rampas de acesso.

A partir de uma metodologia de leitura urbana⁴⁷ é possível que as crianças registrem as sensações vivenciadas, como cheiros, sons, texturas e elementos visuais, instigando estímulos exploratórios e questionamentos pertinentes sobre a cidade e o território onde vivem.

O Bonde a Pé encerra esse ciclo de atividades e vivências com uma experiência real. Busca trabalhar as competências socioemocionais como autonomia, senso crítico, iniciativa social, responsabilidade e respeito.

Práticas Pedagógicas Corrida Amiga

Para propor esse conjunto de atividades lúdico educativas, trabalhamos através de diálogos horizontais, elaborando mediações com escuta ativa e possibilitando aos participantes um espaço seguro emocionalmente, onde é possível acessar, através de uma linguagem compreensível, habilidades como empatia, autorresponsabilidade, respeito, senso crítico e iniciativa social. Tais características aumentam as condições para manifestação nas atividades e potencializam impactos positivos nos participantes, incentivando o uso da mobilidade ativa pela compreensão de seus benefícios, como a promoção e manutenção da saúde e bem-estar.

As atividades foram pensadas para implementação com poucos materiais, de baixo custo e/ou adaptáveis ao contexto local. Compreendemos que trata-se de ações aplicáveis a outros contextos, desde que realizadas em constante conexão com o público alvo – através de diálogo com a comunidade e articulação com escolas e/ou parceiros.



Imagem: Instituto Corrida Amiga



Competências socioemocionais em evidência nesta experiência

Imagem: Instituto Corrida Amiga



Responsabilidade:

Quando são visitadas as regras de segurança, quando é feita a leitura urbana e conhecidos os diferentes pontos de vista e desafios das pessoas que circulam pela cidade, trabalha-se a responsabilidade para agir de forma confiável e consistente, pensando no bem comum.



Empatia:

Ao passo que as crianças andam pela cidade e se dão conta dos desafios vividos pelas pessoas, conseguem se colocar no lugar do outro e entender as situações de sua perspectiva.

Respeito:

O respeito integra as práticas mencionadas à medida em que promove a ação de forma não egoísta e tratar os demais com consideração e da forma como gostaríamos de ser tratados.



Curiosidade para aprender:

Ao trazer informações novas, novas possibilidades de deslocamento, situações e conceitos do sistema de mobilidade, segurança, além de fazê-lo de forma dinâmica e criativa, buscando reconhecer as sensações e percepções associadas, as práticas instigam o desenvolvimento da curiosidade para aprender e a busca por fazer perguntas, entender e conhecer mais sobre o novo.



SAIBA MAIS sobre a experiência do Instituto Corrida Amiga na página 104.



CAPÍTULO 5

Elizabeth Regina Freire da Silva

Escolas Ativas em Maceió: uma experiência vital

Este texto é um relato de experiência da professora Elizabeth Regina Freire da Silva, servidora da Secretaria Municipal de Educação de Maceió, Alagoas, quando da implantação do projeto piloto *Escolas Ativas em Maceió*, entre agosto de 2018 e dezembro de 2019. O projeto foi uma parceria com o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) para concretizar as recomendações da Pesquisa Escolas Ativas realizada pelo próprio PNUD Brasil (vide capítulo 7) "Atividades Físicas e Esportivas e seu papel na construção de Escolas Ativas" do Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil "Movimento é Vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas, publicado em 2017.⁴⁸

Considerações e reflexões

Pensar em criança é pensar em escola, vida, aprendizagem, sonhos, expectativas, futuro.

Desde o ventre da mulher, criança é movimento. Nasce e continua em movimento, se desenvolve com o corpo em movimento. Mas, muitas vezes, ao chegar à idade escolar, abruptamente o movimento começa a ser tolhido.

**“ Sente-se! Fique quieto! Abaix a cabeça!
Parece que tem um bicho carpinteiro no corpo, que
criança inquieta. Para de correr, você não cansa?**

Essas são frases corriqueiras no “habitat escolar”, uma vez que passa-se anos neste ambiente. Para muitas pessoas são lembranças afetivas nada saudáveis, capazes de marcar uma vida inteira.

Como pensar uma proposta de movimento corporal na escola?

Pensar o movimento na escola requer dos atores escolares uma evolução muitas vezes impensável. Movimento na escola restringe-se ao recreio e às aulas de educação física, momento ideal para gastar energia. A proposta de uma escola ativa traz consigo uma série de interrogações para a comunidade escolar. São inquietações e obstáculos para quem não sabe o que fazer ou não gosta muito de movimentação estudantil. Então, faz-se necessário indagar:

Perguntas-chave norteadoras:

- O que entendemos por Educação?
- O que desejamos para o que chamamos de aprendizagem?
- Qual a Escola que queremos?
- O que esperamos dos(as) estudantes?
- O que esperamos dos pais ou responsáveis?
- O que desejamos para a comunidade, sociedade?
- Como foram nossos anos escolares?
- Fomos felizes?
- Conseguimos apreender e aprender?
- Sentimos saudades de algum(a) Professor(a)?
- Quais foram os(as) Professores(as) que realmente nos marcaram?

Na apresentação do Programa “Escolas Ativas”, tais inquietações emergiram de súbito e os participantes, representantes de 10 escolas municipais de Maceió, começaram a pensar em como seria possível preencher a escola de movimento para além das aulas de educação física.

Levar tal proposta aos demais colegas, equipes diretiva e administrativa das escolas, tornou-se um desafio que necessitava de muita conversa, orientação e adesão ao Programa. Mudar, sair da zona de conforto, não é tarefa fácil; conquistar adeptos para abraçarem a causa da importância dos estudantes movimentarem-se, menos ainda.



Imagem: Yan Krukov de pexels on canva-pro

Como preencher a escola de movimento, para além das aulas de Educação Física?

Estudos revelam a melhora da aprendizagem através de jogos e brincadeiras. A proposta de Escolas Ativas é diferente e ampla: tornar as escolas mais ativas por inteiro, do porteiro ao diretor, mexer com todos os atores, fazê-los entender e praticar o “tal movimento”, deixar para trás o sedentarismo, a acomodação, ser de fato e de direito ativos.

Compreender a importância desse Programa impacta tudo o que se entende por escola, uma vez que, basicamente, não aconteceram mudanças significativas do século XVIII aos dias atuais na grande maioria das escolas desse imenso país.

Cada cabeça é um mundo e mudar o “mundo” de cada pessoa significa mexer com conceitos, paradigmas e lembranças.



Dois argumentos principais para a defesa da Escola Ativa atualmente:

1

"O oferecimento regular e diversificado de Atividades Físicas e Esportivas (AFE) no cotidiano escolar como meio de combate ao sedentarismo e, também, como meio de aumentar o desempenho acadêmico, aumentando a produtividade."⁴⁹

2

"As AFEs mostram ter uma relação positiva com a melhoria das funções executivas do cérebro (foco de atenção, tomada de decisão e memória de trabalho) com impacto no desempenho escolar."⁴⁹

"Escola ativa é a escola que age para que a criança e o jovem sejam agentes de seu desenvolvimento a partir do respeito e a promoção da ampla manifestação de sua corporeidade no ambiente da escola, nas rotinas da escola, nas atividades escolares, nas pontes e vínculos entre escola, família e comunidade."⁴⁹

Projeto Piloto – O que fazer?

O Programa Escolas Ativas em Maceió começou com uma reunião entre os representantes das 10 escolas participantes e os consultores do PNUD. A atividade mais marcante foi uma viagem no túnel do tempo, na qual os colegas professores lembraram os tempos de escola. Foram relatos doloridos, divertidos, dependendo das memórias afetivas; compreender o que cada um viveu quando criança e adolescente nos ambientes escolares foi muito interessante.

Essa sensibilização inicial não foi suficiente para modificar as posturas austeras em relação à causa da importância dos estudantes movimentarem-se: os estudantes só aprendem se prestam atenção, ficam quietos e se concentram. Esses conceitos eram quase unanimidade.

Mas o Programa tinha que sair do papel e tomar os corredores e salas das escolas. **O que fazer?**

Cada escola foi incumbida de desenvolver uma proposta. A da Escola Prof. Aurélio Buarque de Holanda Ferreira foi pensada como uma situação que desse movimento, responsabilidade e entrosamento aos estudantes: surgiu o “**sem quebrar regras**”, recreio supervisionado com monitores.

Sem quebrar regras!

Alunos mais velhos foram convidados para monitorar o recreio no contraturno escolar. Esses monitores foram preparados pela professora de Educação Física com a prática de jogos, brincadeiras e para lidar com colegas da mesma faixa etária ou mais novos. A orientação aos monitores era deixar o brincar livre e ajudar quando necessário, estimulando um jogo, ajudando com alguma regra ou combinado, trazendo o olhar de um “adulto”, alguém com mais experiência.

Ressalta-se que professores deixaram de olhar o recreio, com monitores e alunos sendo mais livres para decidir sobre o brincar e respeitar os limites dos demais colegas: o recreio seria para todos se divertirem livremente.

As mudanças geradas nos estudantes foram significativas, viram que eram capazes de direcionar jogos e brincadeiras sem gerar tantos conflitos como antes. Perceberam que a responsabilidade não imposta gerava autoestima, pois se viam à frente do processo de organização e execução do recreio.

Ampliando oportunidades de movimento e vidas mais ativas

"Sem quebrar regras" foi o passo inicial, no ambiente do recreio. Em 2020, a intenção era disseminar o movimento aos poucos para outros momentos e espaços da escola:

- pequenas pausas para exercícios de alongamento como prevenção de lesões por esforço repetitivo (LER);
- músicas em toda escola, para a acolhida, período de intervalo e na despedida dos estudantes;
- tabela diária de atividades físicas.

Modificar o que já está posto, com certa base de fundamentação, não é fácil. O apoio da equipe diretiva e a conquista de alguns companheiros que pensavam um pouco além e fora da "caixa" permitiu compartilhar uma diversidade de experiências de sucesso. Aos poucos, essa busca pela liberdade de movimento no ambiente escolar foi se desenhando, conquistando adeptos, tomando corpos e mentes e proporcionando momentos de alegria na escola.

Após essa experiência, torna-se impossível pensar numa escola sem movimento, sem alegria, sem vida, onde as mentes adentram ao ambiente escolar e o corpo fica do lado de fora. O barulho, o correr, o se mexer faz parte de todos nós seres vivos. É dessa forma que começou a se vislumbrar uma nova e mais encantadora Escola Ativa.



Imagem: Monkey Business on canva-pro

Competências socioemocionais em evidência nesta experiência



Imagem: Bruna Saito de pexels on canva-pro



Responsabilidade:

Trabalhada tanto nos estudantes, que se familiarizam com as regras e com o pensamento coletivo, sendo livres para brincar respeitando os limites dos colegas, quanto nos monitores que estão à frente das atividades que exercitaram cuidando das regras e combinados feitos entre todos.



Empatia e respeito:

Essas competências são trabalhadas quando os estudantes são convidados a exercitar sua individualidade, mas estabelecendo um diálogo, respeitando os demais e resolvendo conflitos envolvidos na proposição e vivência das brincadeiras.



Autoconfiança:

O fato de os estudantes terem liberdade para definir e direcionar os jogos e brincadeiras e estarem responsáveis por esse momento pode atuar incentivando o desenvolvimento de sua autoconfiança.



Imaginação criativa:

Para propor brincadeiras que não quebrem as regras.

Interesse artístico:

O fato de haver música em diversos momentos do dia a dia da escola pode atuar como auxílio para o desenvolvimento do apreço pela arte e suas manifestações.



SAIBA MAIS sobre a experiência de Maceió e Escolas Ativas na página 105.





COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VIDAS ATIVAS AO LONGO DA VIDA

Seis instituições parceiras do Prodhe foram convidadas a relatar suas experiências e metodologias de trabalho com o Esporte e Desenvolvimento Humano, tecendo interfaces com os conceitos de competências socioemocionais e vidas ativas (capítulos 6 a 11). Essas instituições trabalham com Atividades Físicas e Esportivas (AFEs) em diferentes perspectivas e variadas faixas etárias. A princípio, o potencial das AFEs para estimular vidas ativas está posto, mas um dos fatores determinantes para sua consolidação é o equilíbrio no tratamento metodológico dessas atividades, considerando-as tanto como meio e fim na perspectiva do direito garantido constitucionalmente. Algumas metodologias tendem a utilizar o esporte como meio para desenvolver aspectos da vida como cidadania, saúde, educação integral. Outras o consideram como fim em si mesmo, ou seja, valor social a ser cultivado, linguagem e modo de vida na relação com o mundo.

Outro fator a ser considerado é a faixa etária, pois as barreiras e potencialidades para a manutenção de vidas ativas alteram-se ao longo dos ciclos da vida. Provavelmente, diferentes competências serão necessárias, preponderando uma ou outra de acordo com as oportunidades e escolhas em cada fase da vida. Esses recortes precisam ser considerados e se traduzem em campos férteis para instigar cada leitor a se aprofundar nos conteúdos apresentados nos capítulos anteriores.

A equipe do Instituto Ayrton Senna desafiou-se a estabelecer conexões entre as macrocompetências e competências socioemocionais e os atributos do Letramento Corporal, um dos pilares da concepção de vidas ativas (capítulo 12). Embora haja um recorte da concepção, este enfoque permite ir além da superficialidade e gerar uma certa intimidade entre conceitos que perpassam as áreas da Educação, Psicologia, Filosofia, Educação Física etc. É importante frisar que esse texto não se propõe a esgotar o tema, mas sim a servir de inspiração para que sejam tecidas novas associações.



CAPÍTULO 6

Ana Paula Lauriano
Kátia Aparecida Pereira Moraes
Suzana Cavalheiro
Tatiene Negrini Lopes
PRODHE - CEPEUSP



Jornada Vidas Ativas: modelo pedagógico do Prodhe-Cepeusp

A metodologia a ser compartilhada é fruto de uma jornada longa e muito ativa, e longe de ser finalizada, pois acreditamos que o mundo e as pessoas estão em constante transformação e nossa metodologia também deve estar.

Desenvolvemos um modelo pedagógico que estimula uma vida ativa como valor e hábito a partir de Atividades Físicas e Esportivas.

Neste ponto da nossa jornada, carregamos na “mochila” 5 conceitos:

- Desenvolvimento Humano;
- Desenvolvimento Ativo ao Longo da Vida;
- Letramento Corporal;
- Esporte;
- Brincar.

A seguir, serão apresentados os referenciais construídos para sustentar o modelo pedagógico do Programa de Desenvolvimento Humano Pelo Esporte (PRODHE), os quais chamamos de Fundações (Figuras 2 e 3).

Figura 2 - Modelo pedagógico do Programa de Desenvolvimento Humano Pelo Esporte: Fundações



Fonte: Prodhe-Cepeusp (2020).

SAIBA MAIS:

Sobre as Fundações

Clique aqui



Resultados de aprendizagem

A experiência deve proporcionar resultados de aprendizagem para que, ao longo de sua jornada rumo à construção de uma vida ativa o participante se torne cada vez mais confiante e competente, motivado e entusiasmado, com conhecimento e compreensão (letrado*) em relação às Atividades Físicas e Esportivas.



*Clique na imagem abaixo e assista a palestra sobre Letramento Corporal com Margaret Withehead - International Physical Literacy Association - IPLA.



Imagem: Sesc São Paulo - https://www.youtube.com/watch?v=U7v-bHTu_0g

Figura 3 - Modelo pedagógico PRODHE



Fonte: Prodhe-Cepeusp (2020).

Elementos críticos

Para que estes resultados sejam alcançados, as ações que o PRODHE planeja e realiza baseiam-se em 5 elementos críticos (Figura 4):



Ludicidade



Lógica da
Atividade



Excelência da
Experiência

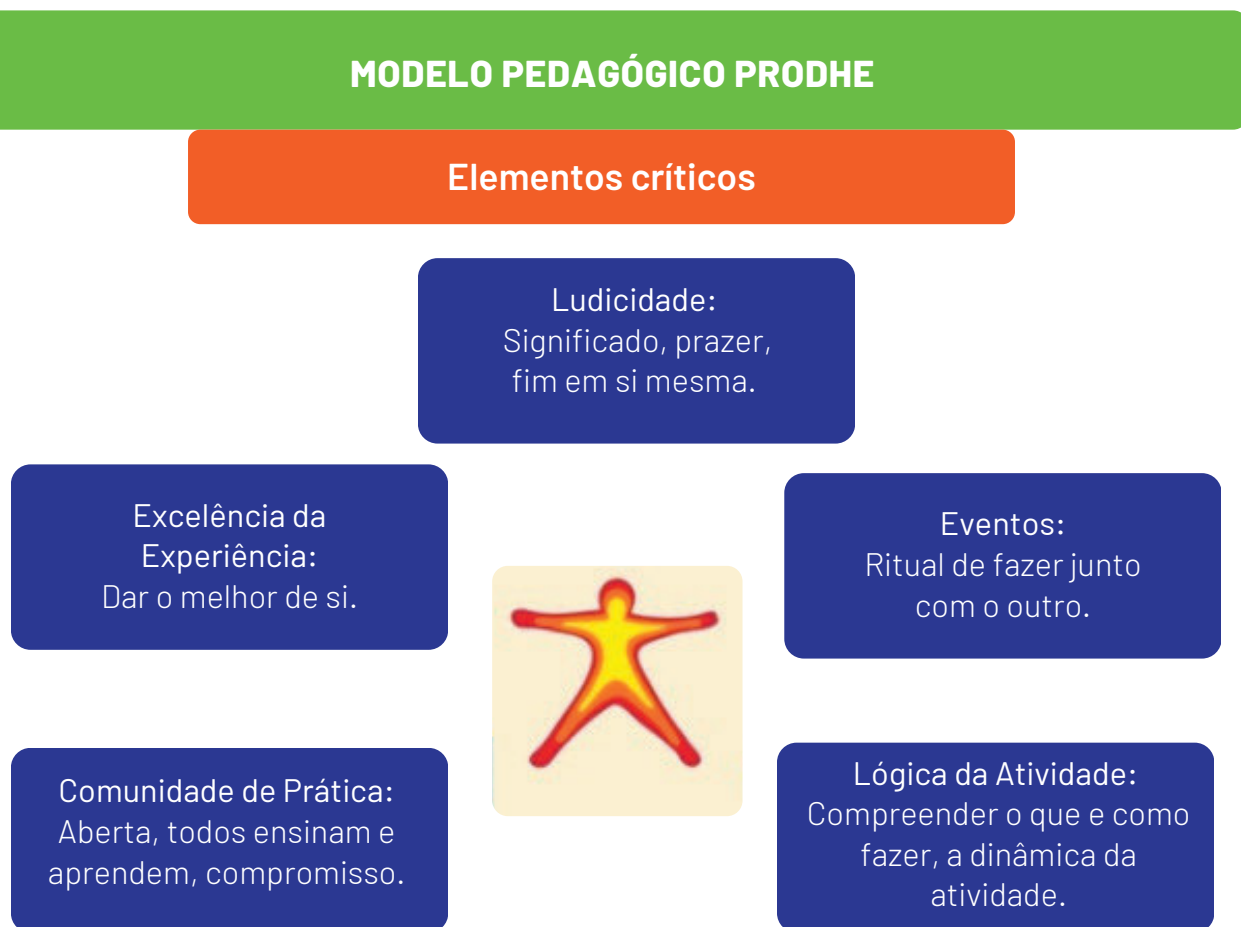


Eventos



Comunidade
de Prática

Figura 4 - Modelo pedagógico PRODHE: Elementos críticos



Fonte: Prodhe-Cepeusp (2020).

Os elementos críticos norteiam os conteúdos, aprendizagens e comportamentos a serem desenvolvidos e incorporados à vida de cada participante.

Comunidade de prática

Os participantes diretos e indiretos do programa, crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, integram-se gradativamente a uma Comunidade de Prática, aprendendo e ensinando juntos, comprometidos com esse processo. A comunidade entra em contato com a Lógica das Atividades, pois serão apresentadas e vivenciadas várias formas de movimento corporal, através de brincadeiras, jogos e modalidades esportivas, com diferentes desafios individuais e coletivos. Os participantes compreendem como se joga, se brinca, e como esses conhecimentos se transferem para outras práticas.

Ao colocar o corpo em movimento, o participante é convidado a dar o melhor de si durante a experiência, com foco, dedicação, determinação, na busca da auto superação. É a Excelência da Experiência.

Todas as aprendizagens são percebidas e celebradas nos Eventos, que podem ser um jogo no final da aula, um festival esportivo, um momento de lazer com a família ou amigos.

Independente da faixa etária, a Ludicidade irá permear todas as práticas. A experiência precisa ser agradável, prazerosa, divertida, fazendo com que o praticante momentaneamente se desconecte da realidade, viva outros papéis para resolver os desafios propostos.



Imagem: Acervo Prodhe-Cepeusp

E onde entram as competências socioemocionais nisso tudo?

Em nossa prática pedagógica, a intencionalidade está focada nos elementos críticos e no planejamento de ambientes que favoreçam os resultados almejados. Embora não atuemos intencionalmente com as competências socioemocionais, podemos fazer algumas relações conceituais e refletir sobre a inclusão das competências como um elemento crítico do modelo pedagógico.

Compreendemos que as competências socioemocionais podem ser identificadas durante o desenvolvimento dos elementos críticos no estímulo à promoção de vidas ativas. A autogestão recebe lugar de destaque dentre as macrocompetências a serem estimuladas para que cada participante incorpore os aprendizados vividos e seja capaz de incluir o movimento em seu modo de vida.

O participante, considerando os ambientes e grupos nos quais está inserido, torna-se responsável por suas escolhas e pelo engajamento de outras pessoas nas práticas corporais. A competência de autogestão possibilita ao participante do programa a organização do seu tempo, recursos e energia, a manutenção da persistência diante das dificuldades que surgem no caminho e uma jornada com determinação e foco em um modo de vida sempre ativo.



Imagem: Acervo Prodhe-Cepeusp

Competências socioemocionais em evidência nesta experiência

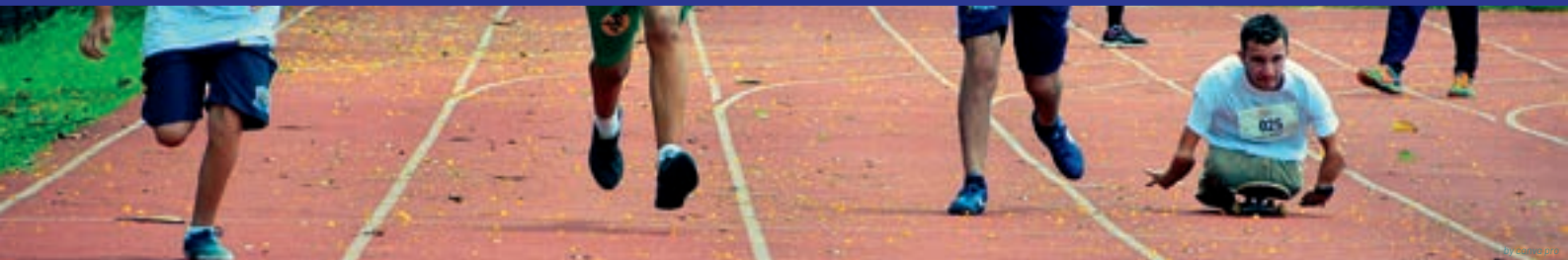
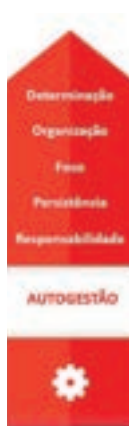


Imagem: Acervo Prodhe-Cepeusp



Determinação:

o estudante é convidado a dar o melhor de si e vivenciar a excelência da experiência.

Organização:

mobilizada através do estímulo à gestão do tempo, recursos e energia.



Iniciativa social:

trabalhada por meio da interação coletiva e eventos. O participante é responsável por engajar outras pessoas nas práticas corporais.



SAIBA MAIS sobre a experiência do Prodhe na página 104.

CAPÍTULO 7

Ana Elisa G. Caron
Luiz Fernando de A. Nascimento
Instituto Compartilhar



O Instituto Compartilhar e o desenvolvimento de valores

O Instituto Compartilhar (IC) iniciou as suas atividades no ano de 2005 com a missão de promover o desenvolvimento humano por meio do esporte.⁵⁰ Oferecemos aulas de vôlei no contraturno escolar e trabalhamos com a formação de professores de Educação Física para que, em suas aulas, utilizem o esporte em toda a sua potencialidade. Assim, podem incentivar os alunos a uma vida mais ativa e estimular o desenvolvimento de valores que serão utilizados por toda a vida.

A Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol contempla propostas para alcançar esses objetivos. Apesar de direcionada ao voleibol, esta metodologia apresenta diferenciais que podem ser utilizados e transferidos para qualquer trabalho de iniciação esportiva de crianças e jovens.

A seguir, veremos cada um desses diferenciais fazendo a relação com o estímulo para vidas mais ativas e correlacionando o desenvolvimento de valores da metodologia com as competências socioemocionais:⁵¹

- Diminuição dos espaços de jogo;
- Número de participantes reduzido por equipe;
- Regras simplificadas;
- Jogo como principal forma de aprendizado.

Diminuição dos espaços de jogo: altura da rede e tamanho da quadra

Ao iniciar a aprendizagem de qualquer esporte é normal que muitos erros aconteçam. A adaptação ao tempo de bola e as movimentações necessárias demoram até serem internalizadas. Algumas crianças ficam frustradas por não realizarem plenamente as movimentações do jogo e essa é uma ótima oportunidade para desenvolver a macrocompetência de resiliência emocional.

Para facilitar a iniciação esportiva é importante que o esporte se adapte às capacidades físicas da criança, não o contrário. Diminuir o tamanho da quadra e/ou da rede facilita a realização dos elementos técnicos do jogo.



Imagem: Instituto Compartilhar - IC

Quando a criança passa a acertar mais do que errar, a atividade ou o esporte fica mais prazeroso e ela tem vontade de retornar nas próximas aulas para aprender e se divertir mais. Se as dificuldades são muitas e a criança não percebe que está melhorando ou aprendendo, a motivação para praticar uma atividade física diminui. Equilibrar os desafios da atividade e a capacidade de realização das praticantes, diminuindo os espaços de jogo, é fundamental para aprimorar a tolerância à frustração e ao estresse e a autoconfiança das crianças.

Número de participantes reduzido por equipe

Com o tamanho do campo ou da quadra menor, também é necessário diminuir a quantidade de jogadores por equipe. Essa diminuição altera a forma de jogar, simplificando os posicionamentos táticos e permitindo que cada criança toque ou esteja mais tempo com a bola.

Em um jogo oficial de vôlei (6 jogadoras em cada time) pode acontecer que 2 ou 3 crianças toquem na bola somente 1 ou 2 vezes durante um set de 15 pontos. Isso é muito desmotivador. Em um jogo de duplas ou trios, a criança tocará na bola ao menos 1 vez a cada momento que a bola estiver em jogo: estar em contato com a bola favorece o aprendizado. Só é possível aprender a arremessar em uma cesta de basquete, arremessando. Essa adaptação reforça o prazer de jogar e o gostar de praticar esporte, além de favorecer a integração social entre os colegas de times.

Diminuindo a quantidade de participantes por equipe, iniciando no jogo 2x2, incentiva-se a criação de um processo colaborativo. Progride-se conforme alunas e alunos se desenvolvem, tanto na parte técnica como nas competências socioemocionais, até alcançar o jogo no formato oficial do esporte praticado.

Regras simplificadas

Na iniciação esportiva é importante que as crianças entendam o jogo e saibam o que é permitido. Porém, as regras devem ser simplificadas no início, favorecendo um jogo com menos faltas e sem muitas interrupções. O jogo com poucas paralisações é muito mais divertido. Entretanto, os(as) professores(as) precisam estar sempre atentos(as) ao que está acontecendo, reforçando o entendimento das regras de acordo com o desenvolvimento das crianças e a confiança para jogar.

Jogo como principal forma de aprendizado!

Certamente o jogo é o momento mais esperado da aula. Vai ter jogo? Esta é uma pergunta feita com frequência pelos alunos. É importante entender que não significa somente ter um momento de prática em todas as aulas, mas promover exercícios dos ensinamentos técnicos e táticos que estejam relacionados ao jogo.

A compreensão das características de uma modalidade – aberta ou fechada – permite a aplicação das mesmas durante os exercícios, impactando nas decisões dos praticantes e estimulando o aluno a aprender de acordo com a experiência. Então, ele percebe que praticou anteriormente em condições muito parecidas com o jogo.

Utilizando recortes do jogo para os exercícios das aulas é possível ressaltar os valores de cooperação, responsabilidade e respeito. Esses valores são destacados na organização da turma para os exercícios, que chamamos no IC de logísticas. Para entender como as logísticas potencializam esses valores, assista ao vídeo clicando na imagem abaixo.



Clique na imagem



Imagem: Antônio More

Inserir valores nas aulas de maneira intencional

A prática esportiva é um ambiente excelente para o desenvolvimento de competências socioemocionais, que no Instituto Compartilhar chamamos de **valores**.^(*) Para que toda essa potencialidade seja alcançada o(a) professor(a) precisa trabalhar esse desenvolvimento e aprendizado de forma intencional e explícita durante as aulas. A metodologia utilizada pelo IC apresenta foco em 4 valores prioritários – cooperação, responsabilidade, respeito e autonomia – e 2 valores transversais – autoestima e superação. A essência consiste em transformar o entendimento dos valores em atitudes práticas dentro das aulas de vôlei. Ou seja, a organização dos exercícios enfatiza esses valores por meio da ação das alunas(os) e também no propósito das orientações do(a) professor(a). A figura 5 mostra a distribuição dos valores.

Figura 5 – Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol



Com a intenção de trazer o desenvolvimento de valores para um entendimento mais objetivo das alunas(os), a metodologia do IC associou cada valor com uma relação de comportamentos observáveis. As(os) alunas(os) são avaliadas pelo(a) professor(a) e fazem uma autoavaliação sobre o seu desenvolvimento. Um exemplo de comportamento observável do valor respeito é “Chamar os colegas de turma pelo nome”.

^{*}O Instituto Compartilhar baseia-se no Olimpismo, filosofia de vida criada por Pierre de Coubertin na restauração dos Jogos Olímpicos. Binder (2001) afirma que o Olimpismo tem um viés educativo de valores e comportamentos morais que não pode ser deixado de lado, ou seja, a prática esportiva orientada a partir dos princípios do Olimpismo tem um grande potencial para ensinar crianças e jovens valores positivos. BINDER, D. L. “Olympism” revisited as context for global education: implications for physical education. Quest, v. 53, n. 1, p. 14-34, 2001. Para saber mais sobre as bases filosóficas e sociológicas do ensino de valores do Instituto Compartilhar, acesse <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/56088> e leia a dissertação de mestrado intitulada “Ataques e defesas” no ensino de valores por meio do esporte: Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol.

Atitudes, comportamentos observáveis e valores

Acredita-se que ao fazer a relação entre atitudes, comportamentos observáveis e valores, as alunas terão melhor compreensão e facilidade para praticá-los em outros ambientes, como na escola e na família. É possível relacionar os valores desenvolvidos pela metodologia do Instituto Compartilhar com as competências socioemocionais abordadas pelo Instituto Ayrton Senna.

Destacamos alguns exemplos nas macrocompetências:

- **Autogestão** A responsabilidade como valor prioritário da categoria Mini 3x3. A organização está presente no valor autonomia, os alunos são estimulados a organizar campeonatos para a sua turma. O foco é estimulado pela necessidade de tomar decisões constantemente dentro do jogo.
- **Engajamento com outros** A iniciativa social está presente nas relações de amizade e cooperação que são desenvolvidas dentro das turmas.
- **Amabilidade** Respeito como valor prioritário da categoria Mini 4x4. A confiança é reforçada pela metodologia que propõe desafios de acordo com o desenvolvimento das crianças.
- **Resiliência emocional** O esporte auxilia na tolerância à frustração e estresse, pois os(as) estudantes podem exercitar o equilíbrio de suas emoções ao lidar com situações de acertos e erros, e com as próprias cobranças por um bom desempenho.

Todos os diferenciais elencados acima estão relacionados à aprendizagem de um esporte de maneira prazerosa, que chame a atenção mais para o acerto do que para o erro. Acredita-se que a aluna ou aluno estará feliz, com sentimento de pertencimento, desafiado(a) a aprender dentro dos seus limites e desejoso(a) de voltar para continuar a se desenvolver nas próximas aulas, criando o hábito da prática de atividades físicas e esportivas.

O resultado de pesquisas com ex-alunos(as) do Instituto Compartilhar indicou reconhecerem uma relevante influência positiva quanto à assimilação de valores, manutenção de hábitos saudáveis de vida e desenvolvimento como cidadãos e cidadãs.⁵²



Para finalizar, o papel do(a) professor(a) é muito importante para criar esse ambiente estimulante para todos os alunos e alunas. Por isso, o IC investe na capacitação docente. Além de saber adaptar os espaços da quadra e utilizar uma sequência pedagógica coerente com as habilidades das crianças e jovens, é importante que o professor tenha um olhar para uma formação integral. É necessário estabelecer uma relação de confiança e atenção com os alunos. O(a) professor(a) precisa equilibrar o desenvolvimento das habilidades físicas e motoras da atividade esportiva com o estímulo a valores ou competências socioemocionais. Esse equilíbrio é importante para atender aos diferentes perfis de alunos(as) presentes nas atividades.⁵³

Com base nesses pilares e em outras ações complementares, o IC acredita que estimula uma cultura de vida ativa e desenvolve competências socioemocionais, essenciais para a transformação da atual sociedade individualista e sem movimento.



Competências socioemocionais em evidência nesta experiência



Foco:

Estimulado pela necessidade de tomar decisões constantemente dentro do jogo.

Responsabilidade:

O estudante se torna responsável pela recolha da bola e manter o material sempre disponível ao professor. Organização presente no valor autonomia, os alunos são estimulados a organizar campeonatos para a sua turma.

Iniciativa social:

Presente nas relações de amizade e cooperação que são desenvolvidas dentro das turmas.

Respeito:

Crianças são estimuladas a chamarem os colegas pelo nome, além de ser um dos pilares do trabalho realizado.

Tolerância ao estresse, Autoconfiança e Tolerância à frustração:

As regras dos jogos são flexibilizadas de forma a torná-lo desafiador, mas possível e motivador para a criança desempenhá-lo. Isso faz com que ela consiga regular melhor seus sentimentos de frustração e ansiedade e se sinta mais autoconfiante para continuar a prática esportiva. A exposição controlada e mediada a derrotas e vitórias também auxilia o desenvolvimento das competências de resiliência emocional.



SAIBA MAIS sobre a experiência do Instituto Compartilhar na página 105.



CAPÍTULO 8

Lúcia Fernanda dos Santos
Cooperar TemJogo

Vidas ativas, jogos cooperativos e competências socioemocionais

No cenário em que vivemos, onde a sociedade se modifica com dinamismo e grande velocidade, a necessidade de desenvolver competências socioemocionais tornou-se notória.⁵⁴ Possuir habilidades de relacionamento (como falar clara e objetivamente e cooperar) e ter consciência social (como o exercício da empatia e a criatividade) figuram entre essas competências, fundamentais em meio a tantas mudanças.⁵⁵ Até mesmo o mercado de trabalho mundial prioriza a contratação de profissionais que aliam as competências técnicas às socioemocionais.⁵⁶

As competências socioemocionais passaram a ser utilizadas não apenas como requisitos para o mercado de trabalho, mas como competências que precisamos para navegar nas complexidades da vida e para atuar em benefício do planeta.⁵⁷

Como podemos, em meio a tantas mudanças, desenvolver competências socioemocionais?

Um caminho simples e divertido é com as práticas dos jogos!

Não é de hoje que os jogos contribuem para o desenvolvimento humano. Platão difundia que o brincar era importante e valioso para a aprendizagem e que tal prática deveria ser estimulada, pois refletia na formação da personalidade. Aristóteles afirmava que o jogo preparava a criança para a vida adulta e que funcionava como uma forma de recreação.⁵⁸

Brincar pelo brincar!

Tanto Aristóteles quanto Platão evidenciavam a importância da atividade lúdica no processo de formação da criança e percebiam no uso dos jogos um potencial para instruir, divertir e contribuir com o crescimento pessoal e social. Atualmente, a apreciação dos jogos e do brincar aumentou. Prova disso é que estudos apontam para a importância do brincar pelo brincar, de viver o momento e não o fazer planejando o futuro das crianças. O brincar pelo brincar garante a aprendizagem da interação social e da prática de parcerias.⁵⁹

*"Como grande parte dos jogos conhecidos estimulam o confronto [...], sendo capazes de eliminar a diversão e a pura alegria do jogar [...] os jogos cooperativos foram criados com o objetivo de promover a autoestima e o desenvolvimento de habilidades interpessoais positivas."*⁶⁰

*"O jogo cooperativo tem como característica essencial o envolvimento do grupo em um objetivo comum, [...] onde a busca é pela superação de desafios e não para derrotar o outro; joga-se por se gostar do jogo, pelo prazer de jogar". Com ele é possível trabalhar comportamentos e valores por meio de brincadeiras."*⁶⁰

Nesse mesmo sentido, os jogos cooperativos estão inseridos no ambiente educacional, havendo uma crescente valorização do seu uso como recurso didático, uma vez que favorecem o desenvolvimento da cooperação, respeito mútuo, diálogo e convívio social.⁶¹



Imagem: Lucia Fernanda dos Santos

Jogos cooperativos: aplicação no Ensino Médio

A aplicação dos jogos cooperativos ganha visibilidade em vários âmbitos educacionais como ferramenta para trabalhar as competências socioemocionais.

Compartilhando uma das minhas experiências com jogos cooperativos!

As atividades foram realizadas com alunos do ensino médio técnico da Fundação Instituto de Educação de Barueri (FIEB) do Engenho-SP, de 2018 a 2020, com o intuito de diminuir o *bullying* e melhorar as convivências e o respeito mútuo entre os(as) alunos(as).

Esse processo se iniciou com 66 alunos e, ao longo de dois anos, foi aplicado com mais de 770 jovens da instituição. As atividades tiveram embasamento nas metodologias colaborativas, com foco nos jogos cooperativos e nas 7 práticas da pedagogia da cooperação:⁶²



1
Saber
Conectar



2
Saber
Cuidar



3
Saber
Compartilhar



4
Saber
Confiar



5
Saber
Cocriar



6
Realizar
Projetos de
Cooperação



7
Saber
Celebrar

Os jogos cooperativos realizados evoluíram dos simples aos complexos.

Jogo com vendas

Uma atividade simples na qual os alunos(as) atuam em dupla, um deles de olhos vendados, enquanto o seu par o guia para uma caminhada, exigindo da dupla a prática de competências como:

- **Comunicação, Cooperação e Empatia.**

Ao final da atividade, os alunos discutiam sobre a importância dessas competências para o processo do jogo, a convivência e a vida.



Imagem: Lúcia Fernanda dos Santos

As atividades tornaram-se mais complexas e, em cada uma delas, para além das competências desenvolvidas com intencionalidade, mais competências eram colocadas em prática pelos(as) alunos(as).

Jogo com paraquedas

Para a realização do trabalho em equipe era necessário o envolvimento de todos no mesmo jogo, exigindo, além da comunicação, da empatia e da cooperação, competências como:

- **Foco, Responsabilidade e Confiança.**

Cabe ressaltar que o aumento da complexidade dos jogos demandava maior mobilidade, permitindo um ganho adicional: os alunos se exercitavam.



Imagem: Lúcia Fernanda dos Santos

A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança nas ruas e a diminuição dos espaços livres para a prática de atividade física, dentre outros fatores, têm contribuído para um modo de vida menos ativo entre os jovens. Engajá-los em práticas contínuas de atividades físicas é um desafio e os jogos cooperativos se mostram uma alternativa interessante para esse estímulo.

A Organização Mundial da Saúde destaca:



Em crianças e adolescentes (5 a 17 anos de idade), maiores quantidades de comportamento sedentário estão associadas com os seguintes desfechos negativos à saúde: aumento da adiposidade; saúde cardiometabólica diminuída, menor aptidão, menor comportamento pró-social; e redução da duração do sono”.

Recomenda-se que crianças e adolescentes devem LIMITAR a quantidade de tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente às telas”.



- WHO/OMS, 2020). Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: Num piscar de olhos, ([WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital) ISBN 978-65-00-15064-3 (versão impressa). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 14.02.2022.

Os alunos participantes desse trabalho se mostraram motivados para a realização dos jogos, se divertiram com o processo e despertaram para a necessidade de mobilizar as competências socioemocionais desenvolvidas, tanto no ambiente escolar como para além dele.⁶²

Com a sequência dos jogos cooperativos associada às 7 práticas da pedagogia da cooperação observaram-se resultados positivos, constatados por respostas e depoimentos dados pelos jovens através de formulário de avaliação da atividade. Foram dadas declarações sobre a melhora no convívio familiar e no relacionamento entre alunos da mesma sala e de salas distintas, devido à prática da empatia e da comunicação. Alunas e alunos se engajaram em campanhas envolvendo ações para melhoria do ambiente escolar e para benefícios à comunidade.

Os participantes relataram que tais benefícios foram frutos das práticas desse processo envolvendo os jogos cooperativos e a pedagogia da cooperação.⁶²

Esse trabalho mostrou que as escolas são espaços onde o movimento e as práticas corporais podem ser valorizadas e incorporadas nas ações pedagógicas para além da prática esportiva na aula de Educação Física, uma vez que o processo realizado na FIEB não estava vinculado a esse componente curricular. Mostrou ainda a possibilidade dos efeitos transcenderem o ambiente escolar, dos alunos praticarem as competências socioemocionais na vida, favorecendo a formação como cidadãos e cidadãs.



Imagem: Lúcia Fernanda dos Santos

Competências socioemocionais em evidência nesta experiência

Foto: Lúcia Fernanda dos Santos

As sete práticas da pedagogia da cooperação, utilizadas como base para o planejamento e execução das intervenções, possuem relação mais estreita com as seguintes competências socioemocionais:



Determinação:

Realizar projetos de cooperação.



Iniciativa social:

Saber conectar, saber compartilhar e realizar projetos de cooperação.



Empatia, Respeito e Confiança

Saber cuidar e realizar projetos de cooperação.
Saber confiar.



Entusiasmo

Saber celebrar.



Curiosidade para aprender e Imaginação criativa

Saber cocriar



SAIBA MAIS sobre a experiência do CooperarTemJogo na página 105.

CAPÍTULO 9

*Daiany França Saldanha
Jessyca Rodrigues Lopes
Patrícia Távila Lima da Silva
Instituto Esporte Mais*



A abordagem do esporte e competências socioemocionais utilizada pelo Instituto Esporte Mais

O conceito de competências socioemocionais é amplo e multifacetado, frequentemente definido como o processo pelo qual indivíduos adquirem e aplicam efetivamente conhecimentos, atitudes e habilidades necessárias para entender e gerenciar emoções, criar e alcançar objetivos positivos, sentir e mostrar empatia pelos outros, estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e tomar decisões responsáveis.⁶⁴⁻⁶⁷

O esporte, por sua vez, favorece o desenvolvimento de muitas competências socioemocionais necessárias para a vida: pode ensinar os indivíduos a cooperar, a serem altruístas e a ouvir seus pares. Também pode dar a eles um senso de pertencimento e ajudá-los a fortalecer vínculos e fazer novos amigos, bem como contribuir para o desenvolvimento da responsabilidade e da autonomia.^{67, 68}

O Instituto Esporte Mais (IEMais)⁶⁹ é uma ONG cearense sediada em Fortaleza que leva esporte para crianças e mulheres e que realiza formações para os(as) profissionais do Esporte e da Educação Física. Utilizamos um método inspirado nos currículos do Treino social^(*) e Uma vitória leva a outra:^(**)

(*) Treino Social - Baseado na abordagem do "Esporte para a Mudança Social". Estimula o desenvolvimento de competências socio-emocionais em crianças e jovens por meio da prática esportiva.⁷⁰

() Uma Vitória Leva à Outra** - Programa conjunto entre o ONU Mulheres e o Comitê Olímpico Internacional que tem como objetivo criar espaços seguros para que meninas de 10 a 14 anos possam praticar esportes, se conhecer melhor e adquirir habilidades para a vida.⁷¹

Dessa maneira, orientamos o ensino do esporte a partir de quatro competências: socioemocionais, físico-motoras, técnicas e táticas. No que diz respeito às competências socioemocionais, foco deste texto, o IEMais adota a seguinte matriz:

- **Autoconhecimento** - capacidade de reconhecer com precisão as próprias emoções e pensamentos e como estes influenciam o comportamento;
- **Autogerenciamento** - capacidade de regular as próprias emoções, pensamentos e comportamentos de maneira eficaz em diferentes situações;
- **Tomada de decisão responsável** - capacidade de fazer escolhas construtivas e respeitadas consigo mesmo e com os outros, considerando padrões éticos e sustentáveis que possibilitem o bem-estar de todos os envolvidos;
- **Consciência social** - capacidade de adotar a perspectiva e simpatizar com outras pessoas de diferentes origens, culturas, crenças e pontos de vista e possuir senso de solidariedade;
- **Relacionamento interpessoal** - capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes com diversos indivíduos e grupos.

Cada uma dessas categorias envolve um conjunto de competências, descritas no quadro 1:



Imagem: kely Pereira - IEMais

Quadro 1 - Competências socioemocionais

Auto conhecimento	Auto gerenciamento	Tomada de decisão responsável	Consciência Social	Relacionamento Interpessoal
Identificação das emoções	Gestão das emoções	Identificação dos problemas	Empatia	Resolução de conflitos
Expressão das emoções	Resiliência	Análise de situações	Respeito à diversidade	Escuta ativa
Concentração	Tolerância ao estresse	Soluções de problemas	Engajamento cívico	Cooperação
Autoestima e autoconfiança	Autocontrole	Liderança	Solidariedade	Trabalho em equipe
Reconhecimento e valorização dos pontos fortes	Motivação	Definição de metas	Descoberta dos direitos	Comunicação

Fonte - Instituto Esporte Mais (2022).

Para o IEMais, o objetivo de uma educação esportiva baseada em competências socioemocionais é ainda a oportunidade de colocar em prática os quatro princípios pedagógicos do esporte: *ensinar o esporte a todos, ensinar bem o esporte a todos, ensinar mais do que o esporte a todos e ensinar a gostar de esporte.*⁷²



Imagem: kely Pereira - IEMais

E como fazemos isso na prática?

Nosso método considera quatro categorias de competências: as socioemocionais, que já explicamos acima; as físico-motoras – diretamente ligadas às habilidades motoras básicas, capacidades coordenativas e condicionais (força, resistência e velocidade); as técnicas – ligadas aos fundamentos básicos do esporte; e as táticas – ligadas aos aspectos de organização defensiva e ofensiva de um jogo. Inseridas dentro de um plano de ensino pensado para o período de dez meses, nossas aulas seguem o esquema compartilhado no quadro 2, que pode ser usado na íntegra ou adaptado.

Quadro 2 - Esquema de treino/aula do Instituto Esporte Mais

Momento do treino/aula	Objetivo	Duração*	Nº de Atividades**	Competências (Foco)
Roda Inicial	Acolher as atletas, apresentar o treino, construir ou reforçar os acordos do grupo	5 minutos	Uma	Socioemocionais
Aquecimento	Preparar o corpo e a mente para o treino, divertir e envolver as atletas	15 a 20 minutos	Uma a duas	Socioemocionais e/ou físico-motoras
Atividades com foco nas competências técnicas e táticas	Realizar atividades com foco no desenvolvimento técnico e tático, ensinar e aprimorar as competências diretamente relacionadas ao esporte	25 a 40 minutos	Duas a três	Técnicas e táticas, e socioemocionais
Jogo Coletivo	Praticar o esporte propriamente dito (algumas regras e/ou estruturas do jogo podem ser adaptadas)	20 a 30 minutos	Uma	Todas
Roda Final	Refletir acerca do treino	05 a 10 minutos	Uma	Socioemocionais

* Em média, os treinos/aulas do IEMais têm duração de 1h10 minutos, sem considerar intervalos e momentos de hidratação.
 ** Diz respeito a quantas atividades podem ser realizadas em casa um dos momentos do treino/aula.

Fonte - Instituto Esporte Mais (2022).

Cada momento pode ter de uma a três atividades diferentes, a quantidade vai depender do tempo disponível para o treino/aula e/ou planejamento do(a) treinador(a). Para ilustrar como o IEMais desenvolve essas atividades, compartilhamos o roteiro a seguir:

Roteiro básico para construção de uma atividade

1. *Nome da atividade:* nome fácil e criativo, de preferência.
2. *Material necessário:* recursos materiais para realização da atividade.
3. *Momento da aula/treino:* no IEMais uma aula/treino tem em média cinco momentos - roda inicial, aquecimento, atividades com ênfase nas competências técnicas e táticas, jogo coletivo e roda final (vide Quadro 2). Ao prepararmos uma atividade, ela deverá ser encaixada em algum deles.
4. *Nº de jogadoras:* quantidade de pessoas ideal para jogar; pode sugerir mínimo e máximo.
5. *Faixa etária indicada:* algumas atividades serão mais indicadas para determinadas faixas etárias. Sugerido indicar.
6. *Competências socioemocionais:* cada atividade deve priorizar uma ou duas competências socioemocionais (vide Quadro I).
7. *Descrição:* descrição breve da atividade, de maneira que outra pessoa seja capaz de aplicar. Aqui vale contar como e se as jogadoras serão separadas em grupos, qual é o objetivo da atividade, os acordos/regras e tempo de duração estimado.
9. *Variação:* uma atividade pode sofrer várias adaptações/variações, que podem aumentar ou diminuir o nível de dificuldade, por exemplo.
10. *Anotações:* espaço para o(a) professor(a)/treinador(a) anotar ideias, percepções, perguntas, descobertas, etc.
11. *Perguntas orientadoras:* uma das partes mais potentes da atividade, o(a) professor(a)/treinador(a) pode emitir uma ou duas perguntas vinculadas às competências socioemocionais que estão sendo estimuladas. O objetivo aqui não é dar respostas, mas ouvir atentamente os comentários dos(as) alunos(as)/atletas, o que pode ser usado como "gatilho" na roda final da aula/treino.

Para saber mais: o principal projeto do Instituto Esporte Mais, o Futebol pela Igualdade, é ofertado para mais de 100 meninas e mulheres de 8 a 29 anos na cidade de Fortaleza. O projeto funciona desde 2015 e, dentre os resultados e impactos observados, destacamos o aumento de autoestima e autoconfiança das participantes, incremento na renda individual, aumento dos anos de educação, construção de projetos de vida e aumento da oferta de esporte seguro e inclusivo para as meninas e mulheres fortalezenses.



Competências socioemocionais em evidência nesta experiência

Imagem: Acervo IEMais

O Instituto Esporte Mais adota em suas práticas interventivas um modelo socioemocional diferenciado do modelo adotado como base para este e-book. Assim sendo, vamos te ajudar a identificar quais competências socioemocionais do modelo dos cinco grandes fatores criado e adotado pelo Instituto Ayrton Senna estão mais relacionadas às aquelas citadas neste relato.



Autoconhecimento:

a capacidade de reconhecer com precisão as próprias emoções e pensamentos e como estes influenciam o comportamento - Foco, tolerância ao estresse, autoconfiança, tolerância à frustração.



Autogerenciamento:

a capacidade de regular as próprias emoções, pensamentos e comportamentos de maneira eficaz em diferentes situações - Tolerância ao estresse, autoconfiança, tolerância à frustração.



Tomada de decisão responsável:

a capacidade de fazer escolhas construtivas e respeitadas consigo mesmo e com os outros, considerando padrões éticos e sustentáveis que possibilitem o bem-estar de todos os envolvidos: Determinação, foco, responsabilidade, respeito, curiosidade para aprender, e imaginação criativa.



Consciência social:

a capacidade de adotar a perspectiva e simpatizar com outras pessoas de diferentes origens, culturas, crenças e pontos de vista e possuir senso de solidariedade: Responsabilidade, empatia, respeito e iniciativa social.



Relacionamento interpessoal:

a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes com diversos indivíduos e grupos: Empatia, respeito, confiança, iniciativa social e assertividade



SAIBA MAIS sobre a experiência do Instituto Esporte Mais na página 106.



imagem: Acervo IE Mais

CAPÍTULO 10

Cristiane Peixoto
Dayane Alves da Silva
Instituto Família Barrichello



Independência e autonomia: vida ativa e competências socioemocionais no Projeto Viver Melhor

O envelhecimento populacional no Brasil tem ocorrido de forma expressiva. Atualmente, dos 210 milhões de brasileiros, 37,7 milhões são pessoas com mais de 60 anos, 18% do total da população.⁷³ Dados do IBGE estimam que, em 2060, 25,5% da população deverá ter mais de 65 anos.⁷⁴ No contexto de crescimento populacional, observa-se que doenças associadas ao processo de envelhecimento sedentário e de inatividade física têm sido consideradas problemas de saúde pública. Soluções em larga escala, sustentáveis e acessíveis são necessárias. É essencial que os órgãos públicos estejam preparados para atender à crescente demanda e prover políticas públicas que atendam às necessidades dessa população nas próximas décadas, incluindo ações em prol do envelhecimento ativo como prevenção de declínios funcionais físicos e cognitivos.

Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030. Áreas de Ação:

I-Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento.

II-Garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas.

III-Entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa.

IV-Propiciar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem.

OPAS-OMS - Disponível em:
<https://www.paho.org/pt/decada-.do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 14.01.2022

Nesse contexto, o Projeto Viver Melhor contribui somando esforços para favorecer uma vida ativa e saudável na velhice.

Metodologia: identificando as competências socioemocionais ao longo da vida na perspectiva do Viver Melhor

O Projeto Viver Melhor, do Instituto Família Barrichello,⁷⁵ oferta exercícios físicos e cognitivos de forma sistematizada a adultos e idosos, baseado em metodologia própria, denominada Método Águia,⁷⁶ que visa proporcionar o desenvolvimento integral dos sujeitos atendidos para um envelhecimento ativo, com estímulos para sua independência física e preservação de sua autonomia, condições essenciais para a qualidade de vida.

As atividades ocorrem em territórios de vulnerabilidade social, marcados pela dificuldade de acesso à prática regular e orientada de atividade física, o que impacta de forma direta no processo de vida ativa e envelhecimento.

Entre os objetivos do Viver Melhor estão:

- Melhorar o bem-estar psicológico através do desenvolvimento da atividade física e da socialização;
- Aprender sobre a influência da atividade física no processo de envelhecimento e os efeitos do envelhecimento sedentário.

A metodologia propõe a individualização das tarefas através da formação de subgrupos mais homogêneos dentro da mesma turma, de forma a compatibilizar com o nível de aptidão física e condições de saúde dos(as) alunos(as). Os subgrupos, identificados na avaliação funcional inicial e anamnese de saúde, realizam exercícios com estratégias diferentes para trabalhar o mesmo conteúdo previsto no planejamento.

Para acompanhar indicadores e resultados, os assistidos realizam uma ampla avaliação inicial e final, composta por diversos instrumentais que contemplam os aspectos físico, socioemocional e cognitivo.



Imagem: Acervo IFB

O ser humano é capaz de aprender nas diversas fases da vida, com potencial de desenvolver novas células neurais (neurogênese) e novas conexões sinápticas (neuroplasticidade).^(*) Entretanto, é comum que a velhice seja marcada pelo medo de inovar, tendência de desestimular novas aprendizagens e crenças de que a pessoa idosa não seja capaz de apreender ou que não seja mais necessário obter conhecimentos, acarretando diversos prejuízos cognitivos, físicos e psicossociais.



Imagem: Acervo IFB

Nas atividades propostas semanalmente no Viver Melhor, os idosos são encorajados a aprender, de forma didática e interativa, sobre consciência corporal, os nomes dos músculos, suas funcionalidades no corpo e no dia a dia.

Em determinada fase do projeto, realizam uma avaliação sobre o conhecimento assimilado. Os resultados ajudam a revisar os conteúdos e processos de ensino. É muito motivante verificar que o nível de escolaridade, idade e *status* socioeconômico não são impeditivos para que a aprendizagem de novos conceitos ocorra. Muitos dos assistidos nunca fizeram uma prova. Quando percebem o quanto aprenderam, se sentem mais estimulados a continuar e vencer novos desafios. A melhora da autoeficácia os motiva a seguir em busca do desenvolvimento contínuo. Nesse processo são trabalhadas as macrocompetências resiliência emocional e abertura ao novo.

Observa-se que as competências socioemocionais desenvolvidas favorecem que as pessoas atendidas estejam preparadas para desafios encontrados no cotidiano, influenciando em resultados importantes: aprendizagem, saúde, cidadania, entre outros.



() A neuroplasticidade é caracterizada pela reserva fisiológica do sistema nervoso para promover capacidade de reorganização, sendo crucial para o bom funcionamento do cérebro, pois pode compensar a perda neuronal, principalmente no hipocampo; sendo assim, estimulação de aprendizado e adaptação é importante para melhoria da função cognitiva" (COCHAR-SOARES, DELINOCENTE e DATI, 2021, p.19). Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447/8646>. Acesso em 14.01.22)*



Competências socioemocionais em evidência nesta experiência

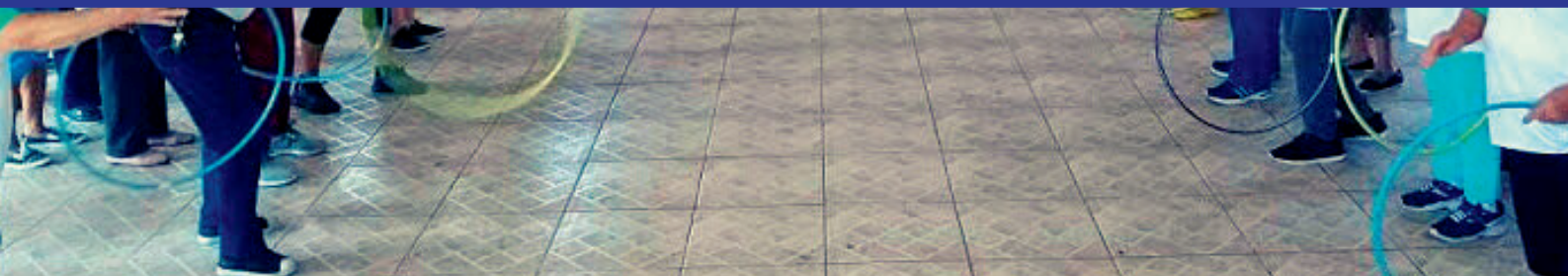


Imagem: Acervo IFB



Resiliência Emocional

Nesta macrocompetência é incentivada a **autoconfiança**, pois “quando nos sentimos autoconfiantes, percebemos que não é preciso nos preocuparmos o tempo todo sobre nossas falhas, decepções e contratempos. Autoconfiança é uma competência importante porque ajuda a nos valorizarmos e sentirmos realizados com nós mesmos, impedindo pensamentos negativos, fazendo as coisas acontecerem”, (p. 23).⁷⁷



Abertura ao novo

“Na macrocompetência Abertura ao novo, é estimulada a curiosidade para aprender, adquirir conhecimentos e habilidades. “A curiosidade abre nossos olhos para descobrir coisas novas no mundo”, (p.24).⁷⁷



SAIBA MAIS sobre a experiência do Instituto Família Barrichello na página 106.

CAPÍTULO 11

Felipe Cunha

Mariana Antonelli

Sylvia Angelini

Prefeitura de Jundiaí – São Paulo

Desemparedar as infâncias na cidade: experiências de Jundiaí – São Paulo

No Brasil, as crianças brincam, em média, menos de uma hora por dia ao ar livre⁷⁸ e o estilo de vida nas cidades – preponderantemente confinado em espaços fechados, em casa, na escola, nos meios de transporte – é um fator determinante para isso. Jundiaí possui um grau de urbanização de 97,1%,⁷⁹ logo, os resultados não são diferentes.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda, em seu Manual de Orientação,⁸⁰ que crianças e adolescentes tenham acesso diário, no mínimo por uma hora, a oportunidades de brincar, aprender e conviver com a natureza – e na natureza – para que possam se desenvolver com plena saúde física, mental, emocional e social. Para isso, o poder público deve garantir que todas as crianças e adolescentes tenham acesso a áreas naturais, seguras e bem mantidas, a uma distância inferior a 2 km de suas residências.

Na administração pública, problemas complexos como este possuem muitas variáveis inter-relacionadas e exigem tomadas de decisão com foco em soluções novas e disruptivas. Para enfrentar este desafio, Jundiaí compreendeu a necessidade de transformar os espaços públicos – ruas, calçadas, praças e parques – e os equipamentos públicos – escolas, complexos esportivos, centros culturais, unidades básicas de saúde – em espaços amigáveis às diferentes infâncias e seus cuidadores.

O objetivo é que espaços e equipamentos públicos sejam ocupados de forma segura, lúdica, que promovam autonomia e que possibilitem a adoção de um estilo de vida ativo e saudável junto à natureza.

Fechando ruas...

Acreditamos que uma cidade boa para as crianças será uma cidade boa para todos.^{81, 82} Um território amigável às infâncias acontece quando as ruas, praças, parques, equipamentos públicos possibilitam a aprendizagem a partir da interação com o espaço e com o outro. Espaços mais verdes, lúdicos, seguros e inclusivos, que priorizem o pedestre aos veículos, compõem o cenário desta cidade solidária, que permite, na esfera das competências socioemocionais,⁸³ o desenvolvimento para a **abertura ao novo**,⁸⁴ a **amabilidade**⁸⁵ e ao **engajamento com os outros**.⁸⁶ Consequentemente, há o despertar da curiosidade, da cooperação e da iniciativa social.

Com base no princípio "uma cidade boa para as crianças será uma cidade boa para todos", foram formuladas e implementadas políticas públicas com vistas ao desenvolvimento pleno das crianças, incluindo sua escuta como sujeitos de direitos.

Constituímos o Grupo de Trabalho da Criança na Cidade, composto por representantes de diversas Unidades de Gestão (secretarias municipais) para formulação destas políticas de maneira intersetorial. Como resultado, incluímos a Política Pública da Criança na Cidade no Plano Diretor do Município - Capítulo X,⁸⁷ com objetivo de incentivar a mobilidade a pé e ampliar praças, parques e espaços públicos que incentivem o brincar livre em contato com a natureza.

Permitimos o fechamento de ruas para veículos automotores aos domingos e feriados e autorizamos, a pedido dos moradores, Ruas de Brincar.^{88, 89}

Possibilitamos que o espaço público mais perto da casa das pessoas, as calçadas e as ruas, favoreçam o brincar livre, intergeracional e seja mais uma opção de lazer nos bairros.

Oportunizamos o acesso ao esporte para crianças desde a primeiríssima infância.

Criamos a Corrida das Crianças,^{90, 91} sem restrições sociais, físicas ou intelectuais, uma corrida para todas as crianças. Com o objetivo de promover uma experiência positiva com o movimento para as crianças junto às suas famílias, favorecer a adoção de estilo de vida ativo e saudável na vida presente e adulta e contribuir para o desenvolvimento humano, esta ação está alinhada com a estratégia de políticas públicas que deem protagonismo às crianças e aplica, na prática, os princípios da Lei Orgânica do Município de Jundiá.^{92, 93}

Processo e território: a escola e a cidade

Partindo da escuta ativa focada na criança, aderimos à Rede Mundial de Cidade das Crianças⁹⁴ proposta por Francesco Tonucci⁹⁵ e criamos o Comitê das Crianças,⁹⁶ composto de forma paritária por 28 crianças de 9 a 11 anos de idade representantes de todas as regiões do Município. As reuniões são mensais e as crianças têm autonomia na definição das pautas e de suas deliberações. Órgão consultivo do(a) Prefeito(a), ao final de cada ano, as crianças entregam uma carta com propostas de ações em diversas áreas, redesenhando a cidade para otimizar a ocupação delas e de seus cuidadores.

Na perspectiva do processo e do território, acreditamos na importância da relação entre a educação formal - escola - e a educação não-formal - a cidade - para o afloramento da potência das infâncias.

Jundiaí estabeleceu parcerias com o Programa Criança e Natureza⁹⁷ do Instituto Alana⁹⁸ e com a Rede Urban95⁹⁹ da Fundação Bernard van Leer¹⁰⁰ e tem investido em programas de requalificação das áreas verdes públicas próximas às escolas, nos caminhos Entre a Casa e a Escola,¹⁰¹ incentivando a mobilidade a pé. Além dos investimentos na intitulada Escola Inovadora, a partir de três pilares:

- Nova ambiência em prol da aprendizagem, principalmente ao ar livre em contato com os elementos naturais;
- A qualidade da educação;
- Formação de educadores.

Neste corolário, adotamos como premissa o desemparedamento das infâncias na cidade a partir da escola, que veio ao encontro do momento vivido: devido à pandemia, espaços ao ar livre tornaram-se ainda mais favoráveis às práticas educacionais de ensino, vivência e aprendizagem. O desemparedamento consiste em promover aulas, vivências, experiências e aprendizagem ao ar livre, oportunizando que as crianças se apropriem dos conceitos de forma prática, dentro e fora da escola, ressignificando o conceito da *práxis*¹⁰² da educação.

Ambientes abertos, pedagogicamente elencados, passaram a fazer parte do dia a dia das crianças da rede municipal de ensino. Os frutos colhidos vão, como o próprio nome sugere, para além dos muros da escola, despertando e afluindo toda potência das diferentes infâncias por meio de práticas que consideram o pensamento, o movimento e o sentimento.

Cidade mais humana

A fim de tratar da temática, participamos da elaboração do Guia de aprendizagem ao ar livre em Jundiaí para a volta às aulas em 2021. O documento produzido une teoria e prática, sugerindo transformações e considerando o mundo contemporâneo, ao propor metodologias que incentivam a adoção de um estilo de vida ativo e vivo que dialogue com a natureza. Assim, neste Voa pé,¹⁰³ jardins, praças, parques, campos, quadras e complexos esportivos passaram a oportunizar que crianças pudessem aprender, brincar, compartilhar e socializar. Acerca da vida ativa, vale lembrar que esta contribui para o desenvolvimento humano, conforme dados do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento - PNUD, 2017.¹⁰⁵

A transformação para uma cidade mais humana se dá a partir de políticas públicas baseadas no conhecimento e no compartilhamento de experiências entre as pessoas.

Sociedades mais ativas exigem vidas ativas e potencializar estes muitos encontros é favorecer o desenvolvimento e o fortalecimento das competências socioemocionais. Assim, consideramos que a construção de uma cidade é decorrente de um movimento social intencional, mas que também, muitas vezes, transcende a intenção, simplesmente acontece pelo fato de sermos humanos.¹⁰⁶

Acreditamos que investir na primeira infância é um importante caminho para ampliar as oportunidades dos seres humanos, para reduzir a desigualdade social e cessar o ciclo de pobreza no país.^{107, 108} Em Jundiaí, investimos para que a criança e sua relação com a vida lá fora, em contato com a natureza, contribuam sobremaneira para uma educação transformadora, uma (so)ci(e)dade mais justa e fraterna. Afinal, se não no espaço público, de todos, onde será?



Imagem: Acervo Prefeitura de Jundiaí



Competências socioemocionais em evidência nesta experiência



Imagem: Acervo Prefeitura de Jundiaí

Experiências abrangentes como a da Prefeitura de Jundiaí favorecem o desenvolvimento de todas as competências socioemocionais por propiciar espaços para o convívio, o despertar da curiosidade pelo novo, a saúde emocional, entre outros. Citaremos aqui algumas, à título de exemplo:



Essas competências podem ser mobilizadas a partir da interação com o espaço e com o outro. A vivência de aulas ao ar livre, com abordagens pedagógicas criativas também podem suscitar o desenvolvimento de algumas dessas competências.

A responsabilidade também é intensamente mobilizada, em conjunto com a organização, foco, assertividade, respeito, curiosidade para aprender e imaginação criativa pelas crianças que participam do Comitê das crianças.



SAIBA MAIS sobre a experiência da Prefeitura de Jundiaí na página 106.

CAPÍTULO 12

Ana Carolina Netto
Karen Cristine Teixeira
Instituto Ayrton Senna

Competências socioemocionais, vidas ativas e letramento corporal: algumas relações possíveis

Uma das premissas sobre as quais se ampara o conceito de Letramento Corporal diz respeito à interdependência das diversas dimensões humanas em termos de sua manifestação e desenvolvimento.¹⁰⁹ Isso quer dizer que, ao se manifestar e desenvolver, a dimensão incorporada (o fato de sermos um corpo, a corporeidade que nos permite interagir com o ambiente) afeta as demais dimensões humanas e é afetada por elas, constituindo uma relação colaborativa. Esse pressuposto reforça a perspectiva multifatorial do desenvolvimento humano e está alinhada com os ideais da educação integral enquanto concepção que defende o desenvolvimento da pessoa em todas as suas dimensões, levando em consideração suas singularidades.¹¹⁰

Tendo em vista esse horizonte, a proposta deste capítulo é mapear algumas relações possíveis entre os atributos do letramento corporal, conforme descritos por Whitehead (2019),¹⁰⁹ e as competências socioemocionais¹¹¹ para a promoção de vidas ativas.

Atributos do Letramento Corporal



¹⁰⁹
Margaret Whitehead (2019)

Atributos do Letramento Corporal

Os atributos do letramento corporal, segundo Whitehead (2019):¹⁰⁹

Atributo A

Motivação - "O letramento corporal pode ser descrito como uma disposição caracterizada pela motivação de tirar partido do potencial motor inato de se movimentar para contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida. Todos os seres humanos manifestam esse potencial, porém, sua expressão dependerá da aptidão individual em relação a todas as capacidades que dizem respeito ao seu potencial motor e será específica à cultura na qual ele se insere", (p. 31).

Atributo B

Confiança e competência motora - "Indivíduos corporalmente letrados se movimentarão com harmonia, economia e confiança em uma ampla variedade de situações fisicamente desafiadoras", (p. 45).

Atributo C

Interação com o meio ambiente - "Indivíduos corporalmente letrados serão mais perspicazes para "ler" todos os aspectos do ambiente físico, antecipando-se às necessidades e possibilidades de movimento, e respondendo adequadamente a eles com inteligência e imaginação", (p. 45).

Atributo D

Senso de Self e autoconfiança - "Indivíduos corporalmente letrados terão um senso de self incorporado muito bem estabelecido no mundo. Isso, junto com uma interação articulada com o ambiente, resultará em uma autoestima e autoconfiança positivas", (p. 58).

Atributo E

Autoexpressão e comunicação com os outros - "Sensibilidade e consciência da capacidade incorporada conduzirão a uma autoexpressão fluente por meio de uma comunicação não verbal e a uma interação perceptiva e empática com os outros", (p. 58).

Atributo F

Conhecimento e compreensão - "Indivíduos corporalmente letrados terão a capacidade de identificar e articular qualidades essenciais que influenciam a efetividade do desempenho do seu próprio movimento e compreenderão os princípios da saúde corporal no que tange a aspectos básicos, como exercício, sono e nutrição", (p. 58).

A análise conjunta dos atributos indica que a **motivação** é um aspecto importante na busca pelo letramento corporal e por uma vida ativa. Ela diz respeito à capacidade individual de iniciar, regular e manter comportamentos duradouros para atingir suas metas, objetivos, e/ou aspirações.¹¹² Para que, efetivamente, uma pessoa possa iniciar e manter comportamentos associados ao letramento corporal e a uma vida ativa, a motivação se traduz em três fases. A primeira é a pré-decisional que envolve as características pessoais que formam o desejo em atingir uma determinada meta ou aspiração e a impulsionam a perseguí-la. Nessa fase estão envolvidos elementos como a motivação intrínseca, interesses e autocrenças, e surgem questões como: Eu quero fazer essa atividade? Quais são os meus objetivos com essa atividade? Essa atividade me interessa? Vale o meu esforço? Sou capaz de realizar essa atividade? A partir da resposta a essas perguntas, a pessoa é capaz de entender o que realmente deseja e se está disposta a despende o esforço necessário. Assim, inicia seu planejamento e organização em direção ao seu objetivo.

Na segunda fase há o comprometimento e a decisão. É quando a pessoa decide “vou fazer” e se organiza para iniciar uma prática esportiva, por exemplo, organizando horários na agenda, materiais e equipamentos necessários, entre outros. Já a terceira fase envolve a execução das ações necessárias para se atingir o letramento corporal e ter uma vida ativa, a avaliação sobre o quanto estão se mostrando eficazes e a autorregulação das ações para otimizar os recursos e esforços necessários. É quando se inicia uma prática esportiva e se percebe como ela afeta o corpo, o bem-estar e a própria habilidade para desenvolver a prática ao longo do tempo. A partir disso é possível revisar e otimizar as estratégias adotadas para conquistar os objetivos propostos.¹¹²

A partir do conhecimento sobre os aspectos envolvidos na motivação, é possível compreender como ela pode ser estimulada de forma intencional. Uma das possibilidades de estimular a motivação é por meio do desenvolvimento das competências socioemocionais. Apesar de um grande leque de competências socioemocionais apresentar relações com o conceito de motivação, são as macrocompetências de autogestão, abertura ao novo e resiliência emocional que estão mais diretamente relacionadas, de acordo com estudos empíricos.¹¹³

● A **autogestão** está presente em todas as fases da motivação e desenvolvimento dos atributos A, B, C e F do letramento corporal. A **organização** e o **foco**, por exemplo, estão envolvidos na perspicácia para a leitura do ambiente físico e no desenvolvimento de um planejamento e de estratégias para transformar o desejo de utilizar seu potencial motor em ações concretas. Essa macrocompetência também se revela na **responsabilidade**, **determinação** e **persistência** em praticar uma determinada atividade e continuar ativo, sem perder o foco dos objetivos traçados. É a autogestão que ajuda a pessoa a se organizar, estabelecer a frequência com a qual se exercitará, o tempo e o tipo de atividade, bem como evitar a procrastinação. Pessoas com autogestão desenvolvida são comprometidas em melhorar sua competência motora e continuar em busca de seus objetivos mesmo face às dificuldades, reavaliando sempre seu planejamento e suas ações.

● A **abertura ao novo** por sua vez, contribui para o desenvolvimento dos atributos A, C e F do letramento corporal. Por meio da **curiosidade para aprender**, ela nos coloca numa atitude investigativa e favorece a busca por conhecimento. Isso está intimamente relacionado ao processo motivacional que considera o desejo, o querer, a intenção e a ação. Ela move o indivíduo para conhecer os aspectos do ambiente e explorá-los, entendendo o que a situação exige dele e sendo capaz de articular diferentes conhecimentos. Essa competência auxilia o desenvolvimento da perspicácia para observar e compreender os aspectos do ambiente físico, com a devida antecipação das possibilidades de movimento e de quais são as necessidades do momento. Além disso, para movimentar-se com harmonia e economia, o indivíduo pode, em alguns casos, interessar-se por entender os fundamentos do movimento e das atividades com as quais está envolvido, bem como os princípios da saúde corporal, exercitando, assim, sua curiosidade para aprender.

Já a **imaginação criativa** mobiliza no indivíduo a necessidade de experimentar caminhos, tentar e errar e tentar de novo, reavaliar suas possibilidades, investigando soluções e alternativas para atingir o seu objetivo. Ter espaço para investigar e experimentar ideias, sem medo de errar, também se relaciona ao processo motivacional, dado que o interesse é essencial ao indivíduo motivado. A partir da leitura do ambiente, seus requisitos e possibilidades, a imaginação criativa contribui para pensar novos e efetivos caminhos para responder às demandas ambientais, seja a partir da combinação de conhecimentos anteriores, experimentação, tentativa e erro, dentre outras formas de testar e colocar em prática novas ideias. Nesse processo de experimentação, ocorrem importantes descobertas que ampliam o conhecimento sobre formas originais, mais econômicas e harmônicas de movimentar-se e exercer seu potencial motor e que consolidam o repertório comportamental para ter uma vida ativa.

● A **resiliência emocional** apresenta uma relação estreita com a motivação à medida que, para não desistir de atingir os objetivos, é fundamental que a autorregulação emocional seja exercitada ao longo do percurso. Portanto, ela contribui para o desenvolvimento dos atributos A, B e D do letramento corporal. Como o seu desenvolvimento é um processo gradual e que exige dedicação ao longo do tempo, regular as expectativas, ansiedade e estresse é essencial para que não haja desistência.¹¹⁴ A **autoconfiança**, mais especificamente, fomenta a motivação pela manutenção das crenças nas nossas capacidade de desenvolver o letramento corporal na atividade que nos propusermos, o que, por sua vez, influenciam no controle e continuidade do planejamento.

A percepção de capacidade para movimentar-se e exercitar sua dimensão incorporada é crucial para que o indivíduo se envolva em atividades fisicamente estimulantes e se mantenha ativo. A forma como o indivíduo interpreta uma experiência negativa durante o processo, por exemplo, pode influenciar sua motivação para manter-se ativo.¹¹³ Se a pessoa confia em si mesma e acredita no seu potencial e limitações, provavelmente poderá motivar-se mesmo diante de um desafio, pois pode constantemente nutrir o sentimento de confiança que tudo dará certo. Ou, por outro lado, pode manter-se emocionalmente estável, controlando o estresse e a frustração, para tomar a decisão de mudar suas estratégias, escolhendo um tipo de atividade física ou um formato que lhe seja mais prazeroso e no qual se sinta mais autoeficaz. Assim, a resiliência emocional contribui com o letramento corporal ao fazer com que o indivíduo se afete menos pelas situações desafiadoras do dia a dia, e mantenha a confiança em suas habilidades para atingir suas metas, abrindo espaço para que ele possa celebrar os pequenos passos que dá em direção ao seu objetivo e evitando cobrar-se desnecessariamente.

É relevante destacar que a autoconfiança sozinha não é garantia de que os indivíduos obterão sucesso em suas empreitadas para manterem-se ativos. Caso haja um desbalanceamento entre as exigências motoras da atividade e a sua capacidade de desempenhá-la, o indivíduo pode experimentar emoções, como, por exemplo, a frustração, se desmotivar a continuar progredindo e abandonar as atividades físicas. Por isso, é importante que o indivíduo desenvolva conhecimento de suas capacidades e de seus potenciais motores e que a atividade escolhida esteja de acordo com a sua perspectiva de desenvolvimento. Assim, as experiências físicas positivas vão influenciar as crenças individuais de autoeficácia e da visão global que o indivíduo apresenta sobre si.

● O **engajamento com os outros** possui relação com os atributos D e E, à medida que o sentido positivo de self se expressa em uma autoapresentação confiante e uma comunicação clara, objetiva e assertiva. Pessoas letradas corporalmente se comunicam e agem com **assertividade** e os aspectos verbais e não verbais de sua comunicação se manifestam de forma harmônica, corroborando a mensagem que está sendo passada. Essa precisão na comunicação pode ser resultado do acúmulo de aprendizados de diversas competências motoras e, ao mesmo tempo em que é influenciada pelo repertório motor do indivíduo, pode também influenciá-lo, auxiliando na aquisição de novos gestos motores.¹⁰⁹ Além disso, mesmo que de forma indireta, os atributos também perpassam a **iniciativa social**, pois pressupõem uma interação com o ambiente de forma ativa. O indivíduo corporalmente letrado sente-se confortável em buscar interações sociais.

● A **amabilidade** por sua vez, é mais diretamente mobilizada a partir do atributo E. Desenvolver um padrão de interação perceptivo e empático com os outros requer o desenvolvimento, principalmente, da competência de **empatia**, pois envolve a capacidade de se colocar no lugar do outro e acolhê-lo. A vivência de experiências sinestésicas, nesse sentido, pode atuar como base para a decodificação dos gestos motores em sentimentos, o que auxiliaria na compreensão sobre a disposição emocional das outras pessoas, ou seja, indivíduos corporalmente letrados podem ter maior facilidade de entender as emoções que acompanham os gestos motores.^{109, 115}

Neste capítulo foram trabalhadas algumas relações possíveis entre os atributos do letramento corporal e as competências socioemocionais. A partir delas, é possível perceber que desenvolver os atributos do letramento corporal permite exercitar outras dimensões do ser humano, como as competências socioemocionais. Há variadas oportunidades para que as instituições de educação, prática esportiva e bem-estar, dentre outras, aprofundem a reflexão sobre as possibilidades para essa articulação em suas propostas, de modo que contribuam para o desenvolvimento humano.

Convidamos você leitor(a) a, partindo dos referenciais teóricos e das experiências apresentadas, descobrir novas possibilidades para a prática que você já exercita ou promove e a fortalecer o potencial de desenvolvimento humano que ela propicia.

Vamos juntos?



PERSPECTIVAS – DESPERTANDO APRENDIZADOS NO COTIDIANO

Nesse *e-book*, unimos referências acadêmicas a experiências práticas relacionadas à promoção de vidas ativas e competências socioemocionais. Ao longo do percurso, pudemos perceber o quanto esses dois conceitos estão alinhados e são complementares na busca por um olhar integral para o desenvolvimento humano. O desenvolvimento das competências socioemocionais instrumentaliza as pessoas para compreender a importância de se ter uma vida ativa e gerir recursos – internos e externos – para fazer escolhas coerentes com modos de vida mais ativos. Da mesma forma, ter uma vida ativa permite a vivência de um leque de situações diversas nas quais as competências socioemocionais podem ser mobilizadas e aperfeiçoadas.

Entender os conceitos e cada um desses fenômenos a partir de estudos e evidências científicas possibilita transformar o conhecimento tácito em explícito e estabelecer conexões com vivências particulares para significá-los. Além disso, conecta também a vivência particular com a coletiva, oferecendo insumos para entender seus desdobramentos, como é o caso da relação entre competências socioemocionais e resultados na vida. Buscar conhecimento com base em evidências constitui-se num passo importante para entender o que são vidas ativas e competências socioemocionais, como fomentá-las e quais são seus principais benefícios. Mas como atravessar a barreira entre conhecer e fazer?

Os relatos de experiência trazidos por cada instituição parceira têm o intuito de inspirar, ao mostrar algumas ações de estímulos a práticas corporais que abrangem diversos espaços urbanos, faixas etárias, tipos de atividades, dentre outros. Ao lermos cada uma das experiências, conseguimos vislumbrar como aterrissar na prática do dia a dia os conceitos trabalhados. A partir desses relatos objetivou-se que pessoas e instituições pudessem conhecer diferentes possibilidades de colocar em prática abordagens que fomentam o desenvolvimento de vidas mais ativas e competências socioemocionais.

Agora, depois de finalizada a leitura, gostaríamos de fazer-lhe um convite muito especial: pensar em formas de desenvolver, nas suas práticas cotidianas, as competências socioemocionais e hábitos de uma vida mais ativa, impactando você e outras pessoas. Como levar a prática desses conceitos para a sua vida, pessoal e/ou profissional? Reflita sobre as suas vivências e em que medida elas são permeadas pela mobilização das competências socioemocionais e pelo letramento corporal. O quanto já consigo fazer ou inspirar outros para que façam escolhas para uma vida mais ativa? O início se dá nas situações do dia a dia, como relatado em muitas das experiências organizadas nesse e-book. Mapear e compreender as possibilidades de cada ambiente, bem como buscar formas estruturadas de estimular o desenvolvimento integral de pessoas e grupos de diferentes contextos, faixas etárias, entre outros, pode ser um caminho frutífero.

Questione-se, explore, pense, reflita, estabeleça objetivos, crie estratégias para estimular o seu desenvolvimento, pratique, repense, replaneje e persista. Movimente-se!



Imagem: Nicholas Gilhiri on pexels-canva pro



Imagem: Kely Pereira - IEMais

SAIBA MAIS:

EXPLORE, RECRIE E COMPARTILHE!

Para saber mais sobre as experiências, metodologias e bases conceituais que amparam as práticas das instituições parceiras na produção desse *e-book*, clique nas imagens relacionadas a cada uma delas. Além de explorar os conteúdos disponibilizados, considere a possibilidade de recriar e compartilhar com sua rede de contatos e pessoas interessadas na temática Competências socioemocionais e Vidas ativas.

Clique nas imagens!

Instituto Ayrton Senna



Instituto Ayrton Senna



Plataforma Humane



IAS - Conteúdos



Contato com as autoras

Ana Carolina Netto
anetto@ias.org.br

Karen Cristine Teixeira
kteixeira@ias.org.br

Prodhe-Cepeusp



Cepeusp



Prodhe



Blog Vidas Mais Ativas



Contato com as(os)
autoras(es)

Ana Paula Lauriano; Kátia Aparecida Pereira Moraes; Marcos Vinicius Moura e Silva; Maykell Araújo Carvalho; Suzana Cavalheiro; Tatiane Negrini Lopes.

prodhe-cepe@usp.br

Instituto Corrida Amiga



Instituto
Corrida Amiga



Práticas pedagógicas
Corrida Amiga



Materiais de uso livre
Corrida Amiga



Contato com as(os)
autoras(es)

Ana Galdino; Arthur Santana; Gabriela Viola; Graziela Mingati; Márcio de Moraes Júnior; Paloma Martins; Silvia Stuchi Cruz.

contato@corridaamiga.org

Clique nas imagens!

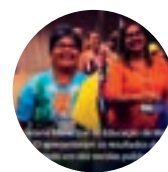
Experiência Escolas Ativas em Maceió



Caderno de Desenvolvimento Humano Sobre Escolas Ativas em Maceió-PNUD



Escolas Ativas PNUD-BRASIL



Projeto Escolas Ativas Maceió



Contato com a autora

Elizabeth Regina Freire da Silva
regina.elizabeth69@hotmail.com

Instituto Compartilhar



Instituto Compartilhar



Vídeo de reportagem Compartilhar RJ



Metodologia Compartilhar de iniciação ao voleibol



Contato com o(a) autor(a)

Ana Elisa G. Caron
ana@compartilhar.org.br

Luiz Fernando de A. Nascimento
nando@compartilhar.org.br

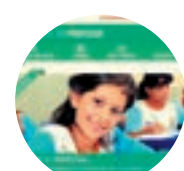
CooperarTemJogo



Pedagogia da Cooperação UNESCO - UNESDOC Digital Library



CooperarTemJogo



Jogos Cooperativos (Fundamental Inicial) Portal do Professor - MEC



Contato com a autora

Lúcia Fernanda dos Santos
luciafernanda@hotmail.com

Clique nas imagens!

Instituto Esporte Mais



Instituto Esporte Mais



Esporte e Competências
Socioemocionais IEMais



Líderes Esportivos
IEMais



Contato com as autoras

Daiany França Saldanha
daiany@esportemais.org

Jessyca Rodrigues Lopes
jessyca@esportemais.org

Patrícia Távila Lima da Silva
patricia@esportemais.org

Instituto Família Barrichello



Instituto
Família Barrichello



Projeto Viver Melhor



Método Água



Contato com as autoras

Cristiane Peixoto
cristiane@institutobarrichello.org.br

Dayane Alves da Silva
dayane@institutobarrichello.org.br

Prefeitura de Jundiaí São Paulo



Prefeitura de Jundiaí
São Paulo



Jundiaí
Cidade das Crianças



Programa
Entre a Casa e a Escola



Contato com o(as)
autor(as)

Felipe Cunha - fpcunha@jundiai.sp.gov.br
Mariana Antonelli - mrantonelli@jundiai.sp.gov.br
Sylvia Angelini - sangelini@jundiai.sp.gov.br

AGORA É COM VOCÊ!

Competências socioemocionais e vidas ativas

Para um desenvolvimento estimulante e contínuo!

"Agora é com você!" é um momento dedicado aos desejos de transformação por meio do semear idéias e experiências práticas em competências socioemocionais e vidas ativas. Contamos com você para expressar sua opinião sobre esse ebook, registrar sua percepção sobre as possibilidades práticas e compartilhar suas experiências. A seguir: 1. exercite a imaginação respondendo às perguntas-chave; 2. Registre qualquer coisa que você sentiu com palavras ou desenhos; 3. Nos deixe saber sobre suas percepções, sentimentos e experiências acessando o link indicado e respondendo nosso formulário; 4. Planeje, aplique, vivencie boas práticas em competências socioemocionais e vidas ativas.



MAPA CONCEITUAL

Competências socioemocionais e vidas ativas

Revise, reflita e retorne aos capítulos sempre que desejar!



REFERÊNCIAS

1. De FRUYT, F.; WILLE, B.; JOHN, O. P. Employability in the 21st Century: Complex (Interactive) Problem Solving and Other Essential Skills. **Industrial and Organizational Psychology**, v. 8, n. 2, p. 276-281, June. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2015.33>. Disponível em: http://journals.cambridge.org/abstract_S1754942615000334. Acesso em: 06 jul. 2022.
2. PRIMI, R.; SANTOS, D.; JOHN, O. P.; FRUYT, F. D. Development of an Inventory Assessing Social and Emotional Skills in Brazilian Youth. **European Journal of Psychological Assessment**, v. 32, n. 1, p. 5-16, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000343>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2016-20899-002>. Acesso em: 06 jul. 2022.
3. NUNES, C. H. S. S.; HUTZ, C. S.; NUNES, M. F. O. **Bateria Fatorial de Personalidade - Manual técnico**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.
4. JOHN, O. P. The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In: PERVIN, L. A. (Ed.), **Handbook of personality: Theory and research**. New York: The Guilford Press, p. 66-100, 1990.
5. McCRAE, R. R.; JOHN, O. P. An introduction to the five-factor model and its applications. **Journal of Personality**, v. 60, n. 2, p.175-215, June. 1992. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>. Acesso em: 06 jul. 2022.
6. KYLLONEN, P. C.; LIPNEVICH, A. A.; BURRUS, J.; ROBERTS, R. D. Personality, Motivation, and College Readiness: A Prospectus for Assessment and Development. **ETS Research Report Series**, RR-14-06, n. 1, p.1-48, June. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/ets2.12004> . Disponível em: **Personality, Motivation, and College Readiness: A Prospectus for Assessment and Development - Kyllonen - 2014 - ETS Research Report Series - Wiley Online Library**. Acesso em: 06 jul. 2022.
7. JOHN, O. P.; De FRUYT, F. **Education and social progress: Framework for the longitudinal study of social and emotional skills in cities**. EDU/CERI/CD(2015)13. Paris: OECD Publishing. Sept. 2015. (Não classificado). Disponível em: [pdf \(oecd.org\)](https://www.oecd.org/). Acesso em: 06 jul. 2022.
8. BURRUS, J.; BRENNEMAN, M. **Psychosocial skills: Essential components of development and achievement in K-12**. In: LIPNEVICH, A. A.; PRECKEL, F.; ROBERTS, R. D. (Eds.), **The Springer series on human exceptionality. Psychosocial skills and school systems in the 21st century: Theory, research, and practice**. Switzerland: Springer International Publishing. p. 3-27. 2016.
9. CHERNYSHENKO, O.S.; KANKARAS, M., & DRASGOW, F. **Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills**. OECD Education Working Papers, n.173, Paris: OECD Publishing, Apr. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1787/db1d8e59-en>. Disponível em: **Social and emotional skills for student success and well-being : Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills | OECD Education Working Papers | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org)**. Acesso em: 06 jul. 2022.

10. KAUTZ, T.; HECKMAN, J. J.; DIRIS, R.; WEEL, B.; BORGHANS, L. **Fostering and Measuring Skills: Improving Cognitive and Non-cognitive Skills to Promote Lifetime Success**. OECD Education Working Papers, n.110, Paris: OCDE Publishing, Nov. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1787/19939019>. Disponível em: *Fostering and Measuring Skills : Improving Cognitive and Non-cognitive Skills to Promote Lifetime Success | OECD Education Working Papers | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org)*. Acesso em: 06 jul. 2022.

11. TEIXEIRA, K. C.; MARTINEZ, V. Modelo organizativo socioemocional adotado pelo Instituto Ayrton Senna. In: SETTE, C. P.; ALVES, G. A. **Competências socioemocionais: A importância do desenvolvimento e monitoramento para a educação integral**. São Paulo: Instituto Ayrton Senna, 2021. p. 18-25. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-avaliacao-socioemocional.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2022.

12. DeLAY, D.; ZHANG, L.; HANISH, L. D.; MILLER, C. F.; FABES, R. A.; MARTIN, C. L.; KOCHER, K. P.; UPDEGRAFF, K. A. Peer influence on academic performance: a social network analysis of social-emotional intervention effects. **Prevention Science**, v. 17, n. 8, p. 903-913. Nov. 2016. DOI: 10.1007/s1121-016-0678-8. Disponível em: *Peer Influence on Academic Performance: A Social Network Analysis of Social-Emotional Intervention Effects – Arizona State University (elsevier.com)*. Acesso em: 06 jul. 2022.

13. McCLELLAND, M. M.; TOMINEY, S. L.; SCHMITT, S. A.; DUNCAN, R. **The Future of Children. Social and Emotional Learning**: Princeton University, v. 27, n.1, p. 33-47, Spring 2017. DOI: 10.1353/foc.2017.0002. Disponível em: *Project MUSE – SEL Interventions in Early Childhood (jhu.edu)*. Acesso em: 06 jul. 2022.

14. URA, S. K.; CASTRO-OLIVO, S. M.; D'ABREU, A. Outcome Measurement of School-Based SEL Intervention Follow-Up Studies. **Assessment for Effective Intervention**, v. 46, n. 1, p. 76-81. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/1534508419862619>. 2019. Disponível em: *Outcome Measurement of School-Based SEL Intervention Follow-Up Studies (sagepub.com)*. Acesso em 06 jul. 2022.

15. SANTOS, D.; PRIMI, R. **Social and emotional development and school learning: a measurement proposal in support of public policy**. Technical report for Organization for Economic Cooperation and Development (OCDE). Rio de Janeiro State Education Department (SEEDUC) and Ayrton Senna Institute. São Paulo: Ayrton Senna Institute. 2014.

16. DURLAK, J. A.; WEISSBERG, R. P.; DYMNICKI, A. B.; TAYLOR, R. D.; SCHELLINGER, K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. **Child Development**, v. 82, n.1, p. 405-432. Jan/Feb. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>. Disponível em: *The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions – PubMed (nih.gov)*. Acesso em: 06 jul. 2022.

17. ABRAHAMS, L.; PANCORBO, G.; PRIMI, R.; SANTOS, D.; KYLLONEN, P.; JOHN, O. P.; De FRUYT, F. Social-emotional skills assessment in children and adolescents: advances and challenges in personality, clinical, and educational contexts. **Psychological Assessment**, v. 3, n. 4, p. 460-473, Apr. 2019. DOI: 10.1037/pas0000591. Acesso em: *Social-emotional skill assessment in children and adolescents: Advances and challenges in personality, clinical, and educational contexts – PubMed (nih.gov)*. Acesso em: 06 jul. 2022.

18. BARROS, P. B.; COUTINHO, D.; GARCIA, B.; MULDER, L. O desenvolvimento socioemocional como antídoto para a desigualdade de oportunidades. Relatório técnico INAF 2016. São Paulo: Instituto Ayrton Senna e Instituto Paulo Montenegro, 2016.

19. KANKARAS, M. **Personality matters**: Relevance and assessment of personality characteristics. OECD Education Working Papers, n. 157, Paris: OECD Publishing, July, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1787/19939019>. Disponível em: Personality matters : Relevance and assessment of personality characteristics | OECD Education Working Papers | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org). Acesso em: 06 jul. 2022.
20. CATTAN, S. **Heterogeneity and Selection in the Labor Market**. Tese de Doutorado em Economia. Universidade de Chicago, Chicago, IL, USA. 2010.
21. SANTOS, M. V.; SILVA, T. F.; SPADARI, G. F.; NAKANO, T. C. Competências socioemocionais: análise da produção científica nacional e internacional. Gerais, **Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 11, n. 1, p. 4-10, Jan./June. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2019110102>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202018000100002&lng=pt . Acesso em: 06 jul. 2022.
22. SKLAD, M.; DIEKSTRA, R.; DeRITTER, M.; BEN, J.; GRAVESTEIJN, C. Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior and adjustment? **Psychology in the Schools**, v. 49, n. 9, p. 892-909, Nov. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.21641>. Disponível em: Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? - SKLAD - 2012 - Psychology in the Schools - Wiley Online Library. Acesso em: 06 jul. 2022.
23. TAYLOR, R. D.; OBERLE, E.; DURLAK, J. A.; WEISSBERG, R. P. Promoting Positive Youth Development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow up effects. **Child Development**, v. 88, n. 4, p. 1156-1171. July/Aug. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>. Disponível em: Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects - Taylor - 2017 - Child Development - Wiley Online Library. Acesso em: 06 jul. 2022.
24. GLEASON, K. A.; JENSEN-CAMPBELL, L. A.; RICHARDSON, D. S. Agreeableness as a predictor of aggression in adolescence. **Aggressive behavior**, v. 30, p. 43-61. Jan. 2004. DOI: <https://doi.org/10.1002/ab.20002>. Disponível em: Agreeableness as a predictor of aggression in adolescence - Gleason - 2004 - Aggressive Behavior - Wiley Online Library. Acesso em: 06 jul. 2022.
25. PROCTOR, C. L.; LINLEY, P. A.; MALTBY, J. Youth life satisfaction: a review of literature. **Journal of Happiness Studies**, v. 10, p. 583-630. Oct. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9> . Disponível em: Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature | SpringerLink. Acesso em: 06 jul. 2022.
26. ROBERTS, B. W.; KUNCEL, N. R.; SHINER, R.; CASPI, A.; GOLDBERG, L. R. The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. **Perspectives in Psychological Science**, v. 2, n. 4, p. 313-345. Dec. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>. Disponível em: The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes - Brent W. Roberts, Nathan R. Kuncel, Rebecca Shiner, Avshalom Caspi, Lewis R. Goldberg, 2007(sagepub.com). Acesso em: 06 jul. 2022.
27. OLIVEIRA, J. Q. A explicação da obesidade a partir de traços de personalidade e hábitos alimentares. 2017. Dissertação (Mestrado em Modelos de Decisão e Saúde). Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, PB, Brasil, 2017.

28. MATHEWS, G.; DEARY, I. J.; WHITEMAN, M. C. **Personality traits**. Cambridge University Press. June. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511812736>. Disponível em: Personality Traits (cambridge.org). Acesso em: 06 jul. 2022.

29. BOLLMER, J. M.; HARRIS, M. J.; MILICH, R. Reactions to bullying and peer victimization: narratives, physiological arousal and personality. **Journal of Research in Personality**, v. 40, n. 5, p. 803-828, Oct. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.09.003>. Disponível em: Reactions to bullying and peer victimization: Narratives, physiological arousal, and personality - ScienceDirect. Acesso em: 06 jul. 2022. [Google Scholar]

30. DURLAK, J. A.; WELLS, A. M. Primary prevention mental health programs for children and adolescents: a meta-analytic review. **American Journal of Community Psychology**, v. 25, n. 2, p. 115-152, Apr. 1997. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1024654026646>. Disponível em: Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review - Durlak - 1997 - American Journal of Community Psychology - Wiley Online Library. Acesso em: 06 jul. 2022.

31. JENSEN-CAMPBELL, L. A.; GLEASON, K. A.; ADAMS, R.; MALCOLM, K. T. Interpersonal conflict, agreeableness, and personality development. **Journal of Personality**, v. 71, n. 6, p. 1059-1086, Dec. 2003. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106007>. Disponível em: Interpersonal Conflict, Agreeableness, and Personality Development - Jensen-Campbell - 2003 - Journal of Personality - Wiley Online Library. Acesso em: 06 jul. 2022.

32. SILVA, J. L.; OLIVEIRA, W. A.; MELO, F. C. M.; ANDRADE, L. S.; BAZON, M. R.; SILVA, M. A. I. Revisão sistemática da literatura sobre intervenções antibullying em escolas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 7, p. 2329-2340. Jul 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017227.16242015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/WLQVDC8GDKzmyjVxnYgtKrc/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

33. TANI, F.; GREENMAN, P. S.; SCHNEIDER, B. H.; FREGOSO, M. Bullying and the big five: a study of childhood personality and participant roles in bullying incidents. **School Psychology International**, v. 24, n. 2, p. 131-146, May. 2003. DOI: <https://doi.org/10.1177/0143034303024002001>. Disponível em: Bullying and the Big Five: A Study of Childhood Personality and Participant Roles in Bullying Incidents - Franca Tani, Paul S. Greenman, Barry H. Schneider, Manuela Fregoso, 2003 (sagepub.com). Acesso em: 06 jul. 2022.

34. SILVA P. A. The Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study: A 15 year longitudinal study. **Pediatric and Perinatal Epidemiology**, v. 4, n.1, p.76-107, Jan. 1990. DOI: 10.1111/j.1365-3016.1990.tb00621.x. Disponível em: The Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study: a 15 year longitudinal study - PubMed (nih.gov). Acesso em: 06 jul. 2022.

35. LAURSEN, B.; PULKKINEN, L.; ADAMS, R. The antecedents and correlates of agreeableness in adulthood. **Developmental Psychology**, v. 38, n. 4, p. 591-603, July. 2002. DOI: 10.1037//0012-1649.38.4.591. Disponível em: The Antecedents and Correlates of Agreeableness in Adulthood - PMC (nih.gov). Acesso em: 06 jul. 2022.

36. GUPTA, B. Role of personality in knowledge sharing and knowledge acquisition behavior. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, v. 34, n. 1, p.143-149, Jan, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/267233966_Role_of_Personality_in_Knowledge_Sharing_and_Knowledge_Acquisition_Behaviour. Acesso em: 06 jul. 2022.

37. WITT, L.; BARRICK, M.; BURKE, L.; MOUNT, M. The interactive effects of conscientiousness and agreeableness on job performance. *Journal of Applied Psychology*, v. 87, n. 1, p. 164-169, Feb. 2002. DOI: 10.1037/0021-9010.87.1.164. Disponível em: The interactive effects of conscientiousness and agreeableness on job performance - PubMed (nih.gov). Acesso em: 06 jul. 2022.
38. WHITEHEAD, M. (org.). *Letramento corporal: atividades físicas e esportivas para toda a vida*. Porto Alegre: Penso, 2019.
39. LEMINSKY, P. *La vie En close*. 5. ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.
40. OSHER, D.; KIDRON, Y.; BRACKETT, M.; DYMNICKI, A.; JONES, S.; WEISSBERG, R. P. Advancing the Science and Practice of Social and Emotional Learning: Looking Back and Moving Forward. *Review of Research in Education*, v. 40, n. 1, p. 644-681. Mar. 2016. DOI: <https://doi.org/10.3102/0091732X16673595>. Disponível em: Advancing the Science and Practice of Social and Emotional Learning: Looking Back and Moving Forward - David Osher, Yael Kidron, Marc Brackett, Allison Dymnicki, Stephanie Jones, Roger P. Weissberg, 2016 (sagepub.com). Acesso em: 06 jul. 2022.
41. HECKMAN, J. J.; MOON, S. H.; PINTO, R.; SAVELYEV, P.; YAVITZ, A. *New cost-benefit and rate of return analysis for the Perry preschool program: a summary*. Cambridge: National Bureau of Economic Research. July. 2010. DOI: 10.3386/w16180. Disponível em: A New Cost-Benefit and Rate of Return Analysis for the Perry Preschool Program: A Summary | NBER. e w16180.pdf (nber.org). Acesso em: 06 jul. 2022.
42. HIGHSCOPE Educational Research Foundation (USA). *Who we are*. Disponível em: highscope.org/who-we-are/. 2020. Acesso em 06 jul. 2022.
43. WEISSBERG, R. P.; DURLAK, J. A.; DOMITROVICH, C. E.; GULLOTTA, T. P. Social and emotional learning: Past, present and future. In: DURLAK, J. A.; DOMITROVICH, C. E.; WEISSBERG, R. P.; GULLOTTA, T. P. (Eds.). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press. p. 3-19. 2015. Disponível em: Social and emotional learning: Past, present, and future. - PsycNET (apa.org). Acesso em: 06 jul. 2022.
44. CASEL. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*. History. Disponível em: Our History - CASEL. Acesso em: 06 jul. 2022.
45. INSTITUTO CORRIDA AMIGA. São Paulo. Disponível em: <https://corridaamiga.org/>. Acesso em: 06 jul. 2022.
46. INSTITUTO CORRIDA AMIGA. *Práticas Pedagógicas*. São Paulo, maio. 2021. 108 p. Disponível em: Práticas Pedagógicas do Instituto Corrida Amiga by corridaaamiga - Issuu. Acesso em: 06 jul. 2022.
47. INSTITUTO CORRIDA AMIGA. *Materiais de uso livre*. São Paulo, Disponível em: Materiais de Uso Livre - corridaaamiga. Acesso em: 06.jul. 2022.
48. PNUD. Programa das Nações Unidas Para o Desenvolvimento. *Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil. Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas Para Todas as Pessoas*. Brasília: PNUD, 2017. 392 p. Disponível em: http://www.each.usp.br/gepaf/wp-content/uploads/2017/10/PNUD_RNDH_completo.pdf. Acesso em: 06 jul. 2022.

49. PNUD: SEMED: MEC. (Brasil). Programa das Nações Unidas Para o Desenvolvimento. **Caderno de Desenvolvimento Humano Sobre Escolas Ativas em Maceió: Tornando Escolas mais Ativas**. Brasília: 2019. p. 13, 19, 20. Disponível em: [680f461b44062466a624f9a7016747c6eff0fc9721053e517d938344c5261e3d.pdf](https://undp.org/publications/680f461b44062466a624f9a7016747c6eff0fc9721053e517d938344c5261e3d.pdf) (undp.org). Acesso em: 06 jul. 2022.

50. INSTITUTO COMPARTILHAR. (Curitiba-Paraná). Disponível em: <https://compartilhar.org.br/>. Acesso em: 06 jul. 2022.

51. INSTITUTO COMPARTILHAR. (Curitiba-Paraná). **Ex-aluno, por onde você anda?**. Efeito Esporte. Disponível em: Efeito Esporte . Acesso em: 06 jul. 2022.

52. CARON, A. E. G.; MOREIRA, T. S.; AFONSO, G. F.; MARCHI JÚNIOR, W. Desenvolvimento humano e transmissão de valores nos projetos socioesportivos do Instituto Compartilhar: a perspectiva dos ex-alunos. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 29, n. 50, p. 31-49, maio. 2017. Disponível em: Desenvolvimento humano e transmissão de valores nos projetos socioesportivos do instituto compartilhar: a perspectiva dos ex-alunos | Motrivivência (Florianópolis);29(50): 31-49, mai. 2017. | LILACS (bvsalud.org). Acesso em: 06 jul. 2022.

53. INSTITUTO COMPARTILHAR. (Curitiba-Paraná). **Reportagem da TV Brasil sobre os Núcleos RIO/RJ do projeto Volei em rede**. 1 vídeo (4:44 min.). Publicado pelo canal Instituto Compartilhar. Reportagem da TV Brasil (link original: <https://tinyurl.com/ycwc6wj6>). 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aFdeCc7AMPQ> . Acesso em: 06 jul. 2022.

54. CUNNINGHAM, W. V.; VILLASEÑOR, P. Employer voices, employer demands, and implications for public skills development policy connecting the labor and education sectors. *The World Bank Res Obs*. v. 31, n. 1, p.102-134. Feb. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1093/wbro/lkv019>. Disponível em: Employer Voices, Employer Demands, and Implications for Public Skills Development Policy Connecting the Labor and Education Sectors | The World Bank Research Observer | Oxford Academic (oup.com). Acesso em: 06 jul. 2022.

55. HESSE, R.; MALLMANN, E. M. Resenha: **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. In: MALLMANN, E. M.; REGINATTO, A. Ad.; ALBERTI, T.F. (orgs.). **Formação de Professores: políticas públicas e tecnologias educacionais**. São Paulo: Pimenta Cultural, v. 1, p. 213-221, 2021. DOI: 10.31560/pimentacultural/2021.384. Disponível em: https://www.academia.edu/61535732/Forma%C3%A7%C3%A3o_de_professores_pol%C3%ADticas_p%C3%ABlicas_e_tecnologias_educacionais_volume_1. Acesso em: 06 jul. 2022.

56. BATISTA, T. S. A. **Fatores de sucesso na gestão de projetos e as relações com as competências socioemocionais e o engajamento**. 2018. Dissertação (Mestrado em Administração) - Centro de Ciências Sociais e Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Repositório Institucional da UFPB. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/15850>. Acesso em: 06 jul. 2022.

57. ROSENDO, D.; LAPA, F. B. Educação e(m) Direitos Humanos e BNCC: competências socioemocionais e ética ambiental. *Revista Espaço do Currículo*, [s.l.] v.3, n.11, dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.1983-1579.2018v3n11.40385>. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rec/article/view/ufpb.1983-1579.2018v3n11.40385>. Acesso em: 06 jul. 2022.

58. SOUZA, M. A. V. F.; SAD, L. A.; THIENGO, E. R. (orgs.). **Aprendizagem em Diferentes Temas: uma abordagem introdutória**. Vitória, ES: IFES, 2015-2016. Disponível em: [Livro-2-Aprendizagem-em-diferentes-temas_2016.pdf](https://ifes.edu.br/livros/Aprendizagem-em-diferentes-temas_2016.pdf) (ifes.edu.br). Acesso em: 06 jul. 2022.

59. MATURANA, H. R.; VERDEN-ZÖLLER, G. **Amar e Brincar: fundamentos esquecidos do humano do patriarcado à democracia**. Tradução: Humberto Mariotti e Lia Diskin. São Paulo: Palas Athena, 2004. 272 p.
60. BROTTTO, F. O. **Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. 4. ed. São Paulo: Palas Athena, 2013. ISBN 978-8560804-20-7.
61. ALENCAR, G. P.; PEREIRA, M. G. L.; PEREIRA, T. T.; OLIVEIRA, C. M. V.; MORAIS, C. S.; OTA, G.E. Jogos Cooperativos: Relações e Importância na Educação Física Escolar. *Rev. Ens. Educ. Cienc. Human.*, v. 20, n. 2, p. 220-223, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.17921/2447-8733.2019v20n2p220-223>. Disponível em: Jogos Cooperativos: Relações e Importância na Educação Física Escolar | Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas (pgsskroton.com). Acesso em: 06 jul. 2022.
62. SANTOS, L. F. Convivência e Cooperação: Experiência docente no ensino técnico integrado. *PERSPECTIV@S - Um novo olhar para a educação de jovens e adultos*. São Paulo: CPS. Centro Paula Souza, Governo do Estado de São Paulo, n. 6, p. 130-139, fev. 2020. Disponível em: perspectivas_fev_2020.pdf (cpscetec.com.br). Acesso em: 07 jul. 2022.
63. MARTINS, M. O.; CAVALCANTE, V. L. F.; HOLANDA, G. S.; OLIVEIRA, C. G.; MAIA, F. E. S.; MENESES JUNIOR, J. R.; FARIAS JÚNIOR, J. C. Associação entre Comportamento Sedentário e Fatores Psicossociais e Ambientais em Adolescentes da Região Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 17, n. 2, p. 143-50, set. 2012. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.17n2p143-150>. Disponível em: Disponível em: ASSOCIAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FATORES PSICOSSOCIAIS E AMBIENTAIS EM ADOLESCENTES DA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL | Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (rbafs.org.br). Acesso em: 07 jul. 2022.
64. ZABALA, A.; ARNAU, L. **Como aprender e ensinar competências**. Tradução de Carlos Henrique Lucas Lima. Porto Alegre: Artmed, 2010.
65. GIZ GmbH, Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (Alemanha). Em cooperação com INSTITUTO BOLA PRA FRENTE (Rio de Janeiro-Brasil). **Treino Social: Apostila do Treinador - 6 a 14 anos**. 2014. Disponível em: [Treino Social](https://esportemais.org) (esportemais.org). Acesso em: 07 jul. 2022.
66. GIZ GmbH, Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (Alemanha). Em cooperação com INSTITUTO BOLA PRA FRENTE (Rio de Janeiro-Brasil). **Metodologia Treino Social 14+: Aprendendo no campo, vencendo na vida**. Apostila do Treinador. 2016. Disponível em: [Treino Social](https://esportemais.org) (esportemais.org). Acesso em: 07 jul. 2022.
67. GIZ GmbH, Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (Alemanha). Em cooperação com INSTITUTO BOLA PRA FRENTE (Rio de Janeiro-Brasil). **Treino Social: Apostila do Treinador - 6 a 13 anos**. 2018. Disponível em: [Treino Social](https://esportemais.org) (esportemais.org). Acesso em: 07 jul. 2022.
68. SALDANHA, D. F.; GONZALEZ, R. H. **Projetos sociais para crianças e adolescentes** (orgs.). Juiz de Fora: Garcia, 2018. Disponível em: [Materiais de apoio](https://esportemais.org) (esportemais.org). Acesso em: 07 jul. 2022.
69. INSTITUTO ESPORTE MAIS (Fortaleza - Ceará). **Esporte e Competências Socioemocionais. Página inicial**. Disponível em: [Página inicial](https://esportemais.org) (esportemais.org). Acesso em: 07 jul. 2022.

70. INSTITUTO ESPORTE MAIS (Fortaleza - Ceará). **Método pedagógico Treino Social**. Disponível em: Treino Social (esportemais.org). Acesso em 07 jul. 2022.

71. ONU MULHERES. **Currículo UVLO: Uma Vitória Leva à Outra**. Brasília: ONU Mulheres, 2016. Disponível em: Uma Vitória Leva à Outra - Currículo (umavitorialevaaoutra.org.br). Acesso em: 07 jul. 2022.

72. FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. 2. ed. São Paulo: Autores Associados, 2003.

73. BRASIL. Agência Brasil. **Direitos Humanos. Dia Nacional do Idoso: conheça políticas públicas para essa população**. Publicado em 01.10.2021. Brasília. Disponível em: Dia Nacional do Idoso: conheça políticas públicas para essa população | Agência Brasil (ebc.com.br). Acesso em: 07 jul. 2022.

74. BRASIL. IBGE. **Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. Releases. Estatísticas sociais. Publicado em 25.07.2018. Agência IBGE Notícias. Disponível em: Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047 | Agência de Notícias (ibge.gov.br). Acesso em: 07 jul. 2022.

75. INSTITUTO FAMÍLIA BARRICHELO (São Paulo). Disponível em: Home - Instituto Barrichello. Acesso em 07 jul. 2022.

76. INSTITUTO FAMÍLIA BARRICHELO (São Paulo). **Método Águia, uma 'faculdade da saúde' para os idosos do projeto Viver Melhor**. Disponível em: Método Águia, uma 'faculdade da saúde' para os idosos do projeto Viver Melhor - Instituto Barrichello. Acesso em: 07 jul. 2022.

77. INSTITUTO AYRTON SENNA (São Paulo). **Competências socioemocionais - A importância do desenvolvimento e monitoramento para a educação integral**. São Paulo: Instituto Ayrton Senna, 2021. E-book (74 p.). ISBN 978-65-993007-1-4. Disponível em: Competências socioemocionais | A importância do desenvolvimento e monitoramento para a educação integral (institutoayrtonsenna.org.br). Acesso em: 07 jul. 2022.

78. ALIANÇA PELA VIDA. **Movimento OMO #livreparadescobrir busca reequilibrar os hábitos das crianças**. Publicado em 18.05.2016. Disponível em: <http://aliancapelainfancia.org.br/movimento-omo-livreparadescobrir-busca-reequilibrar-os-habitos-das-criancas/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

79. SÃO PAULO. Governo do Estado de São Paulo. Fundação SEADE. **População. População Urbana e rural**. Disponível em: <http://aliancapelainfancia.org.br/movimento-omo-livreparadescobrir-busca-reequilibrar-os-habitos-das-criancas/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

80. BECKER, D.; SOLÉ, D.; TING, E.; EISENSTEIN, E.; MARTINS FILHO, J.; FLEURY, L.; SILVA, L. R.; BARROS, M. I. A.; GHELMAN, R.; WELFORT, V. R. S. **Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes**. Manual de Orientação - Grupo de Trabalho em Saúde e Natureza. SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria; Criança e Natureza. Rio de Janeiro: SBP, 2019. 27 p. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/manual_orientacao_sbp_cen1.pdf. Acesso em: 07 jul. 2022.

81. IACOVINI, R. F. G. **Cidades para e das crianças**. Cidades do amanhã. Brasília: Le Monde diplomatique Brasil. 2 ago. 2021. ed. fev. 2022. Disponível em: <https://diplomatie.org.br/cidades-para-e-das-criancas/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

82. UNICEF. Fundo da Nações Unidas Para a Infância. **Para cada infância. Ciudades Amigas de la Infancia**. Somos. Disponível em: <https://ciudadesamigas.org/somos/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

83. INSTITUTO AYRTON SENNA (São Paulo). **Competências Socioemocionais para contextos de crise**. Disponível em: https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/socioemocionais-para-crises.html?gclid=CjwKCAiAtdGNBhAmEiwAWxGcUn_DWkAokgibt5xsjja9yWyK0r5S4uR1QBfPBV5_Oz6yz6jejkWsBxoCVj4QAvD_BwE. Acesso em: 07 jul. 2022.
84. INSTITUTO AYRTON SENNA (São Paulo). **Ideias Para o Desenvolvimento de Competências socioemocionais: Abertura ao Novo**. São Paulo: IAS, 2020. Disponível em: https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-abertura-ao-novo.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-3007. Acesso em: 07 jul. 2022.
85. INSTITUTO AYRTON SENNA (São Paulo). **Ideias Para o Desenvolvimento de Competências socioemocionais: Amabilidade**. São Paulo: IAS, 2020. Disponível em: https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-amabilidade.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-2708. Acesso em: 07 jul. 2022.
86. INSTITUTO AYRTON SENNA (São Paulo). **Ideias para o Desenvolvimento de Competências socioemocionais: Engajamento com os outros**. São Paulo: IAS, 2020. Disponível em: https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/IAS_Macro_Engajamento_2020.09.09.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-1009. Acesso em: 07 jul. 2022.
87. JUNDIAÍ (SP). Poder Executivo. **Lei Municipal Nº 9.321**, de 11 de novembro de 2019. Revisa o Plano Diretor do Município de Jundiaí, e dá outras providências. Jundiaí, SP: Câmara Municipal, [2019]. Imprensa Oficial do Município de Jundiaí. Edição Extra 4639. 19 nov 2019. Disponível em: <https://jundiai.sp.gov.br/planejamento-e-meio-ambiente/wp-content/uploads/sites/15/2019/11/lei-9-321-2019-plano-diretor-texto-1.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2022.
88. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. Poder executivo. **Decreto Municipal Nº 28.075, de 11 de março de 2019**. Capítulo 1. Disposições gerais. ed. 4533, p. 34, Jundiaí, SP: Procon de Jundiaí, Imprensa Oficial do Município de Jundiaí, 2019. Disponível em: https://imprensaoficial.jundiai.sp.gov.br/wp-content/uploads/2019/03/580a149d-e5e2-4c64-8dca-6b0a6550cd7b_Edi%C3%A7%C3%A3o-4533-13-03-2019.pdf. Acesso em: 07 jul. 2022.
89. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Jundiaí Cidade das Crianças**. Início. Programas. Ruas de Brincar. Disponível em: <https://cidadedascrianças.jundiai.sp.gov.br/programas/ruas-de-brincar/>. Acesso em: 07 jul. 2022.
90. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Corrida das Crianças**. Disponível em: <https://jundiai.sp.gov.br/?s=corrida+das+criancas>. Acesso em: 07 jul. 2022.
91. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Álbuns**. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/prefeituradejundiai/albums/72157712619937031>. Acesso em: 07 jul. 2022.
92. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Lei Orgânica de Jundiaí**. [Texto consolidado – atualizado até a ELOJ no 93, de 30 de novembro de 2021]. Lei Orgânica do Município de Jundiaí (Promulgada em 05 de abril de 1990). Jundiaí, SP: Câmara Municipal. Disponível em: <https://www.jundiai.sp.leg.br/atividade-legislativa/lei-organica/lei-organica-1> [Texto consolidado – atualizado até a ELOJ no 96, de 21 de junho de 2022]*. Acesso em: 15 fev. 2022.

93. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Lei Orgânica de Jundiaí**. [Texto consolidado – atualizado até a ELOJ no 93, de 30 de novembro de 2021]. Título VII DAS AÇÕES PÚBLICAS, Capítulo I, Disposição Geral. Art. 176 e o Capítulo VIII Do Esporte e Lazer. Disponível em: <http://www.jundiai.sp.leg.br/atividade-legislativa/lei-organica/lei-organica-1>. Acesso em: 19 fev. 2022.

94. LA CITÀ DEI BAMBINI. **Il Progetto “La Città Delle Bambine e Dei Bambini”**. Roma. Disponível em: <https://www.lacittadeibambini.org/en/project/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

95. TONUCCI, F. Frato. **Principale**. Disponível em: <https://www.francescotonucci.it/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

96. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Decreto Municipal Nº 27.780**, de 15 de outubro de 2018. Art. 1º. Adesão do Município a Rede Latino-Americana – Cidade das Crianças. Jundiaí, SP: Prefeitura de Jundiaí. Imprensa Oficial do Município de Jundiaí. ed. 4465, 17 out 2018. p.41. Jundiaí, Disponível em: <https://cultura.jundiai.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/08/Decreto-27780-de-2018-Criacao-do-Comite-das-Crianças-IOM-de-17-de-outubro-de-2018-Edicao-4465.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2022.

97. INSTITUTO ALANA (São Paulo). **Criança e Natureza**. Disponível em: <https://criancaenatureza.org.br/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

98. INSTITUTO ALANA (São Paulo). Disponível em: <http://alana.org.br/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

99. URBAN95 (Brasil). Instituto Cidades Sustentáveis. CECIP. Bernard van Leer Foundation. **O que você mudaria em sua cidade se a experimentasse a partir de uma perspectiva de 95 cm?**. Disponível em: <https://urban95.org.br/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

100. BERNARD van LEER FOUNDATION (Holanda). **Fundação Bernard van Leer**. Disponível em: <https://bernardvanleer.org/pt-br/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

101. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Programa Entre a Casa e a Escola**. Disponível em: <https://jundiai.sp.gov.br/planejamento-e-meio-ambiente/programas/programa-entre-a-casa-e-a-escola/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

102. FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 54 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

103. INSTITUTO ALANA (São Paulo). **Criança e Natureza**. Guia de Aprendizagem ao Ar Livre de Jundiaí. Disponível em: https://criancaenatureza.org.br/wp-content/uploads/2021/02/GUIA_APRENDIZAGEM_AR_LIVRE.pdf. Acesso em: 07 jul. 2022.

104. JUNDIAÍ (SP). Prefeitura de Jundiaí. **Em campo de futebol do bairro, crianças brincam e exploram novos materiais**. 20 fev. 2021. Disponível em: <https://jundiai.sp.gov.br/noticias/2021/02/20/em-campo-de-futebol-do-bairro-criancas-brincam-e-exploram-novos-materiais/>. Acesso em: 07 jul. 2022.

105. PNUD. Programa das Nações Unidas Para o Desenvolvimento. **Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil. Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas Para Todas as Pessoas**: PNUD, 2017. Disponível em: http://www.each.usp.br/gepaf/wp-content/uploads/2017/10/PNUD_RNDH_completo.pdf. Acesso em: 07 jul. 2022.

106. ANGELO, L. F. et al. (Orgs.) **Caderno Jornada Vidas Ativas**. IAS-Instituto Ayrton Senna. CEPEUSP-PRODHE. Programa de Desenvolvimento Pelo Esporte do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo: São Paulo, Disponível em: <https://cepe.usp.br/wp-content/uploads/Caderno-Jornada-Vidas-Ativas-Cepeusp-IAS.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2022.
107. HECKMAN. The Economics of Human Potencial. **Top 20 Resources**. Perry Preschool. Disponível em: <https://heckmanequation.org/>. Acesso em: 07 jul.2022.
108. HECKMAN, J. J.; McFADDEN, D. L. **The Sveriges Riksbank Prize in Economic Sciences in Memory of Alfred Nobel 2000**. The Nobel Prize. Stockholm, Sweden. 2022. Disponível em: <https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/2000/summary/>. Acesso em: 07 jul. 2022.
109. WHITEHEAD, M. **Letramento corporal: atividades físicas e esportivas para toda a vida**. Porto Alegre: Penso, 2019.
110. BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base**. Brasília, DF: 2017. Ministério da Educação. Disponível em http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 07 jul. 2022.
111. TEIXEIRA, K. C.; MARTINEZ, V. **Modelo organizativo socioemocional adotado pelo Instituto Ayrton Senna**. In Sette, C. P.; ALVES, G. (org.). **Competências socioemocionais: A importância do desenvolvimento e monitoramento para a educação integral**. São Paulo: Instituto Ayrton Senna, p. 18-25. 2021. *E-book* (p.74). ISBN 987-65-993007-1-4. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-avaliacao-socioemocional.pdf>. Acesso em: 30 mar.2022.
112. SETTE, C. P.; CAROLINA NETTO, A. A motivação para aprender. In SETTE, C. P.; ALVES, G. **Motivação para aprender: as atuais contribuições da ciência**. São Paulo: Instituto Ayrton Senna, v. 1. p. 07-17. 2021. Disponível em: https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/IAS-e-book-motivacao-para-aprender-vol-1.pdf?_ga=2.160278459.788977738.1644846621-1513856161.1634592692. Acesso em: 07 jul. 2022.
113. ZUANAZZI, A. C. **Participação na mesa acadêmica Motivação na Ciência: Uma conversa com Pesquisadores**. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL MOTIVAÇÃO: Evidências para promover a aprendizagem. 15 jun. 2021. São Paulo: Instituto Ayrton Senna, 2021. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/seminario-internacional-motivacao.html>. Acesso em: 07 jul. 2022.
114. PRIMI, R. **Qual a relação entre motivação e competências socioemocionais? In: Motivação: evidências para promover a aprendizagem**. São Paulo: Instituto Ayrton Senna. 2021. 39 p. *Pocket Book*. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/Pocket-Book%20-Evento-Motivacao--Evidencias-para-promover-a-aprendizagem.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2022.
115. GALLAGHER, S. How the body shapes the mind: **Oxford Scholarship Online**. feb 2006. DOI:10.1093/0199271941.001.0001. 2005. Disponível em: <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/0199271941.001.0001/acprof-9780199271948>. Acesso em: 30 abr.2022.

APÊNDICE

Apêndice A - Atividade introdutória para estudantes de 6º ano do Ensino Fundamental

Apêndice B - Atividade introdutória para estudantes de 9º ano do Ensino Fundamental



APÊNDICE A

DETALHAMENTO DE PLANO DE AULA - CAPÍTULO 3
Como as Competências socioemocionais tem sido
desenvolvidas no ambiente escolar:
6º Ano do ensino fundamental

NOSSAS PRÁTICAS DA CULTURA CORPORAL: EM QUE SOMOS SEMELHANTES E DIFERENTES

Plano de aula

Atividade introdutória para estudantes de 6º ano do Ensino Fundamental

Aulas 1 e 2

Momento 1:

- Introdução à sequência de atividades.
- Para sua presença pedagógica.

Momento 2:

- Inventário de práticas da cultura corporal.
- Para sua presença pedagógica.

Momento 3:

- Exercício das práticas da cultura corporal.
- Para sua presença pedagógica.

Momento 4:

- Avaliação em processo.

Aulas 3 e 4

Momento 1:

- Conhecendo a cultura corporal.

Momento 2:

- Vivenciando novas práticas de cultura corporal.
- Para sua presença pedagógica.

Momento 3:

- Avaliação em processo.

Atividade introdutória para estudantes de 6º ano do Ensino Fundamental

Plano de aula

AULAS 1 e 2



Momento 1: introdução à sequência de atividades

Inicie o trabalho compartilhando com o grupo de estudantes as intencionalidades da sequência de atividades prevista e realize o levantamento de suas experiências prévias.

Há muitas formas de propor às crianças que compartilhem suas experiências anteriores com a cultura corporal: uma roda de conversa com o grupo todo, uma brincadeira coletiva em que cada estudante cita uma atividade, procurando não repetir o que outra criança do grupo já falou. Cite também quais competências socioemocionais serão foco das atividades - empatia e respeito - e por quê. Convide os(as) estudantes a ficarem atentos(as) a todas as oportunidades de exercitá-las e se observarem enquanto o fazem.

Para sua presença pedagógica

- Lembre-se de combinar com as crianças como o grupo vai se deslocar pela escola até o local das atividades práticas. Problematicar esse momento com elas também representa uma importante tarefa das aulas de Educação Física, envolve reflexões sobre como utilizar o corpo no espaço público e propicia o desenvolvimento de outra competência socioemocional que, apesar de não ser o foco nessa sequência de atividades, é muito relevante para o desenvolvimento dos(as) estudantes: a responsabilidade.
- Envolver as crianças nas decisões das atividades pode ser muito mais rico para o desenvolvimento das competências do que organizar uma fila em ordem de tamanho.
- Nesse início de trabalho também é muito importante combinar com o grupo de estudantes como vai acontecer a ocupação do espaço aberto da quadra ou de outro local destinado às aulas. Escolher uma forma de iniciar as atividades, como as crianças se reúnem para conversar, ouvir o(a) professor(a) e os(as) colegas. Que combinados serão adotados para ir ao banheiro e/ou beber água. Tais acordos facilitam muito a gestão de aula e o envolvimento dos(as) estudantes na responsabilidade de tornar os encontros produtivos para todos.



Momento 2: inventário de práticas da cultura corporal

- Para esse momento, proponha a organização de times mistos com 6 a 8 participantes, porque isso pode potencializar o contato mais próximo entre colegas de turma, permite que cada criança tenha mais oportunidades para se posicionar e escutar, exige a sistematização, registro e tomada de decisões coletivas, o que favorece o desenvolvimento da empatia e do respeito, competências em foco nessa proposta.
- Solicite que cada time escolha uma liderança, para organizar a discussão e representar o time quando necessário, e um(a) relator(a), para sistematizá-la. Avalie se essa experiência é nova para os(as) alunos e explique brevemente, com a participação coletiva como deve ser a atuação de cada um dos papéis.
- Distribua para cada time uma prancheta, um lápis ou caneta. Pode-se solicitar que os(as) alunos(as) selecionem um caderno para os registros das aulas de Educação Física e o tragam para a quadra.
- Combine um tempo para que as crianças conversem sobre as práticas da cultura corporal que conhecem e já vivenciaram. 10 a 15 minutos devem ser suficientes para esse trabalho. Cada estudante deve procurar trazer uma experiência diferente. O time deve compor uma lista com o nome da atividade e da criança que a trouxe, onde ele ou ela aprendeu a atividade e porque resolveu compartilhar. Se você preferir, ofereça-lhes uma tabela como a figura abaixo ou escreva na lousa como as crianças podem organizar o registro na tabela.

Nome da atividade	Aluno /Aluna	Onde aprendeu?	Por que compartilhou?

Para sua presença pedagógica

Professor/Professora, as vivências que cada estudante tem de práticas corporais certamente foram permeadas por diversas questões sociais, econômicas, físicas, ambientais, entre outras:

- Fique alerta para a necessidade de problematizar uma vivência trazida sob essa perspectiva. Além disso, atente para a potencial necessidade de ajustar o momento das vivências práticas por questões de restrição motora, entre outras necessidades das crianças de modo geral.
- É importante garantir que quaisquer alterações que sejam feitas no sentido de garantir a inclusão promovam a participação ativa e engajada de todo o grupo participante.
- Após o compartilhamento nos grupos, o time deve escolher por votação uma atividade para vivenciar na prática. A atividade mais votada em cada time será compartilhada e vivenciada por toda a turma.
- É preciso ajudar as crianças a escolherem atividades que sejam viáveis no espaço da escola. Observe se há atividades que aparecem em mais de um time e os coloque em contato para que possam apresentar juntos ou para que um dos times escolha outra proposta.
- Terminado o tempo para o trabalho em times, estabeleça com as crianças a ordem das apresentações.
- Para a vivência, a liderança do time será responsável por explicar a atividade à turma e porque decidiram compartilhá-la.



No trabalho dos times é muito importante exercer sua presença pedagógica:

- Procure circular entre as crianças participantes, contemplando todos os times.
- Observe se há times com maior dificuldade para oferecer apoio.
- Nessa mediação, procure identificar que atividade cada time irá apresentar, pois você precisará organizar o espaço e fornecer os materiais.
- Procure garantir que a liderança e o time têm clareza sobre como explicar a experiência para os(as) colegas.
- Se for viável você pode pedir que as crianças construam no caderno um desenho ou esquema que apoie a compreensão dos(as) colegas sobre a atividade que compartilharão.

- Ao circular pelos times procure observar como cada estudante traz sua experiência, o quanto está aberto a ouvir outra criança participante.
- Após as apresentações, recolha os registros. Explique às crianças que eles serão retomados oportunamente. Apoie as crianças na organização das atividades. Nesse momento, estamos criando uma situação comunicativa muito próxima das práticas sociais com a cultura corporal em grupos etários.
- Procure tematizar com as crianças o que é importante garantir durante a explicação da atividade para os(as) colegas: tom de voz, sequência das informações sobre as regras e o modo de brincar. Ressalte a importância de cada criança justificar sua escolha.

Para sua presença pedagógica

Observe que nessa atividade você está contribuindo para a produção de textos orais das crianças, fortalecendo o trabalho da área na perspectiva dos Multiletramentos.

- As aulas de Educação Física são ótimas oportunidades para ampliar as capacidades dos alunos e alunas se expressarem oralmente, procure ajudá-los(as) a perceber como estruturam a fala, como podem ampliar suas competências nesse campo, conforme cada situação comunicativa.



Para saber mais sobre o trabalho com oralidade consulte a Base Nacional Curricular Comum de Língua Portuguesa, p. 63.

Clique na imagem ao lado



Para saber mais sobre o trabalho com as competências socioemocionais empatia e respeito, analise o texto das Competências Gerais da BNCC, em especial as competências 7, 9 e 10, que tratam da empatia e do respeito conjuntamente.

Para saber mais sobre como as competências socioemocionais podem ser identificadas na BNCC,

Clique na imagem ao lado



AULAS 1 e 2

Momento 3: exercício das práticas da cultura corporal

Esse é um momento bastante aberto e sensível ao contexto, exigindo do corpo docente muita atenção no processo de mediação. É necessário garantir material básico que as crianças podem precisar.

Se não for possível vivenciar todas as atividades na mesma aula, avise que ao longo da sequência todos os times serão contemplados.

Nessa faixa etária, provavelmente as crianças irão compartilhar atividades de caráter lúdico mesmo que sejam inspiradas em esportes, provavelmente porque a cultura dos jogos e brincadeiras foi bastante explorada nas aulas de Educação Física e nos contextos de lazer. Para os objetivos do trabalho, importa que as crianças percebam que há interesses comuns e diferentes quando tratamos de práticas da cultura corporal. As diferenças entre meninos e meninas vão aparecer e você precisará tematizá-las.

Veja se as questões abaixo fazem sentido para a problematização que estamos buscando. Crie outras de acordo com o seu diagnóstico das turmas.

- Por que essa prática é mais cultivada pelas meninas/meninos?
- Por que algumas pessoas gostam e outras não dessa prática?
- Quando praticamos todo o grupo se sente contemplado na participação ou algumas crianças participam mais do que as outras?

Para sua presença pedagógica

Professor/Professora, essas questões podem suscitar reflexões que vão para além de preferências, pois elas são afetadas pelas diferentes formas com que provavelmente foram criadas crianças de gêneros diferentes ou que têm restrições motoras ou cognitivas, portanto:

- é preciso ter cuidado para, ao trazer tal discussão, buscar superar visões que determinam do que cada criança pode gostar a partir do seu gênero ou de outra característica social, regional, física ou outra;
- vale questionar as crianças sobre o acesso que cada uma teve aos diferentes tipos de atividades e espaços e outras questões que julgue necessárias para o contexto local.



Momento 4: avaliação em processo

- Procure registrar as respostas das crianças, observe como se posicionam agora e como irão se posicionar ao final da atividade, buscando evidências de aprendizagens conquistadas e o que ainda precisará ser trabalhado em outras atividades;
- Procure focar suas observações no desenvolvimento das competências socioemocionais em foco nessa atividade;
- Depois que todos os times apresentarem a atividade escolhida e a prática tiver sido realizada, procure ajudar as crianças a fazer uma síntese do que foi trabalhado;
- Apresente para as crianças uma sistematização dos conteúdos da cultura corporal trazidos pelos times na atividade anterior, procurando evidenciar o tipo de prática trazido, se há diferenças entre as opções compartilhadas entre os grupos;
- Classifique as atividades nos conteúdos da cultura corporal – jogos, brincadeiras, lutas, danças, esportes, ginásticas.
 - A ideia é que as crianças percebam qual é o repertório da turma.
 - Você pode apresentar essa sistematização na lousa, em um material impresso ou projetá-lo utilizando um computador e um projetor;
- Você também pode optar por envolver as crianças na análise dos dados solicitando colaboração do professor e da professora de matemática ou fazer isso em uma conversa na sala, utilizando a lousa para registro. A criança responsável pela relatoria de cada time pode ir à lousa, escrever a lista de atividades citadas pelo seu time em uma coluna, e assim sucessivamente até todos os times registrarem. Em seguida você ajuda as crianças a olhar para essa lista com algumas questões:
 - Que tipo de atividades foram mais citadas?
 - Essas atividades são jogos, brincadeiras, lutas, danças, esportes, ginásticas?
 - Que materiais e espaços precisamos para as atividades?
 - Quantas pessoas podem participar ao mesmo tempo?
 - Há diferenças entre o que meninos e meninas trazem?
- A mediação seguinte vai tratar de relacionar o que as crianças sabem com o que podem ampliar de conhecimentos da cultura corporal.

Atividade introdutória para estudantes de 6º ano do Ensino Fundamental

Plano de aula

AULAS 3 e 4



imagem: Acervo Prefeitura de Jundiaí

Momento 1: conhecendo a cultura corporal

- Apresente para o grupo o conceito de cultura corporal e o que ela representa no conjunto de práticas sociais criadas pelas pessoas e seus grupos culturais.
- Ajude o grupo de estudantes a olhar para as práticas trazidas pela atividade anterior e as classifiquem nos eixos de conteúdo da cultura corporal.
- Construa um quadro com os eixos da cultura corporal e encaixe as atividades trazidas pelas crianças.
- Discuta com o grupo a prevalência de determinados conteúdos em detrimento de outros e ajude-os a levantar hipóteses sobre porque alguns eixos são mais conhecidos e outros menos conhecidos. Explique que, ao longo do ano, buscaremos ampliar esses conhecimentos e faça uma roda de conversa em que as crianças possam trazer mais jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas que conhecem ou já ouviram falar e quais gostariam de aprender.

Momento 2: vivenciando novas práticas de cultura corporal

- Agora é a hora de criar práticas que funcionem como “pílulas” sobre o que representa cada eixo da cultura corporal, provavelmente jogos e brincadeiras e atividades inspiradas em esportes coletivos com bola já foram trazidos pelas crianças, por isso você possivelmente, terá de trazer “pílulas” de lutas, danças, ginásticas ou jogos e esportes pouco conhecidos por elas.
- Essas atividades devem ser trabalhadas de forma bastante lúdica, com o objetivo de entender melhor o que representa cada eixo da cultura corporal e não para aprofundar conhecimentos.
- Você pode se inspirar em algumas referências que trazemos a seguir, sobre lutas, danças e ginásticas.



JOGOS DE LUTA

Cabo de guerra ou Jogo da corda

Um ponto central é marcado no solo, e uma corda é marcada em 3 pontos (centro, 1 metro à direita e 1 metro à esquerda). Dois grupos com até 8 participantes em cada um (mesma faixa etária e equilíbrio em relação ao peso corporal), brincam de puxar a corda até que um dos grupos consiga ultrapassar a linha demarcada no solo.

Sair do território

Com giz, desenhar um círculo com cerca de 1,5 metros de diâmetro; em duplas, frente a frente, cada participante com as mãos nos ombros do(a) colega tenta empurrá-lo(a) para fora do círculo.

Conquista de objetos

Em duplas, dentro do círculo desenhado no chão, cada participante coloca em sua roupa 4 ou 5 pregadores em locais diferentes, ombros, cotovelos, pernas, tronco; de forma concomitante cada participante tenta "pegar" os pregadores do(a) colega e proteger os seus; ou combina-se que na etapa 1, uma das crianças "ataque" e a outra se defenda, e vice-versa.

Pegar a bola

Em duplas, em um colchão, tatame, gramado ou piso confortável para o apoio do corpo, frente a frente, ambas ajoelhadas, uma das crianças segura uma bola, a outra deve tentar pegá-la utilizando as mãos.

DANÇA LIVRE EM GRUPOS



Selecione uma *playlist* com músicas de diferentes gêneros e ritmos, mais e menos conhecidas pelas crianças, procure incluir músicas instrumentais contemporâneas e músicas clássicas e de outras etnias, como uma música africana e/ou indígena.



Essa atividade cria oportunidades para você observar a presença de estudantes migrantes e imigrantes de outros estados brasileiros e nacionalidades, procure contemplar ritmos de suas origens, integrando-os à turma. O levantamento da cultura musical dos meninos e meninas fortalece o trabalho da área com formação de leitores e leitoras, e produtores e produtoras de linguagens na perspectiva dos Multiletramentos. Além disso, contribui para o desenvolvimento da empatia, por propor que as crianças conheçam algo de uma cultura diferente e a tratem com respeito.



- Solicite que as crianças se distribuam no espaço aberto para prática e explique que ao soltar a música elas vão explorar movimentos com diferentes partes do corpo, sob sugestão do professor ou da professora.
 - inicie com movimento de locomoção (caminhar em diferentes direções, saltar e saltitar), depois solicite que utilizem determinadas partes do corpo, dançar com as mãos, dançar com os pés, ombros; você pode combinar essas partes do corpo;
 - em seguida, agregue movimentos de equilíbrio dinâmico como giros simples, giros com elevação de pernas alternadas etc.;
 - em uma segunda etapa, pergunte se algumas crianças gostariam de dar ideias para a dança, substituindo a orientação docente, ou ainda, combine que quando uma criança criar algo, você vai indicar que a turma observe e reproduza o movimento, um pouco parecido com uma brincadeira de mestre;
- Você também pode agregar materiais à atividade como: panos coloridos, fitas, bambolês, bexigas, provocando o dançar com materiais da cultura das crianças, objetos da natureza, folhas de papel, jornal;
- Há infinitas formas de tornar essa atividade dinâmica sem constranger as crianças, pois não se exige dançar de forma técnica, mas explorar o ritmo. Você também pode trazer metáforas para a exploração dos movimentos: dançar de forma engraçada, dançar como se estivesse bravo(a), triste ou muito contente. Essas estratégias instigam novos gestos e a criação de movimentos livres;
- Lembre-se de chamar a atenção das crianças para a escuta da música e o que ela inspira. Promova falas para deixar que todas se sintam à vontade - Não existe jeito certo de dançar!



ALONGAMENTO METAFÓRICO

- Selecione 5 a 6 exercícios simples de alongamento e crie contextos simbólicos para apresentá-los às crianças. Por exemplo:
 - “crescer até o teto” para a extensão de todo o corpo em pé;
 - “abraço da mulher/homem elástico” para extensão dos braços;
 - “meu cheiro de chulé” para alongamento de posteriores de coxa na posição sentada;
 - “pés em dois barcos” para alongamento dos adutores – em pé com as pernas afastadas.
- Procure trazer elementos divertidos, envolva as crianças na criação das metáforas.

- Se você tiver tempo, pode exibir o clipe “Eleva o tórax”, do grupo “Rubra e as criaturas” que mistura a linguagem de circo e uma paródia dos exercícios de ginástica.

Clique aqui



- Após a vivência das “pílulas” da cultura corporal que você achar relevante trazer, é fundamental apoiar as crianças a refletir sobre as demandas de cada prática e o que caracteriza esse tipo de manifestação.
 - As lutas envolvem o contato físico, ou uso da força física em contraposição a outra pessoa, mas sempre em um ambiente ético, de respeito;
 - As danças envolvem a percepção do ritmo, a criação de movimentos, a estética dos movimentos;
 - A ginástica envolve cuidados com o corpo, desafios em relação a características do corpo, como a flexibilidade.
- A ideia é que as vivências ajudem as crianças a compreender o conceito de cultura corporal e seus eixos de conteúdo. Como também estamos tratando de tematizar as diferenças, na atividade 2 essas mesmas vivências serão retomadas e você desafiará as crianças a pensarem nessa diversidade.

Momento 3: avaliação em processo

Durante as aulas procure apurar seu olhar sobre cada uma das crianças. Você pode criar um instrumento em formato de tabela com os nomes de cada uma e palavras-chave que orientem a observação dos objetivos de aprendizagem e das competências socioemocionais em foco nessa sequência - a empatia e o respeito -, por exemplo:

Nome	Interação com os(as) colegas	Participação nas atividades práticas	Participação nas rodas de conversa

- Em cada aula você pode selecionar 4 ou 5 crianças para observar com mais atenção e registrar na tabela alguns dados de estudantes, que mesmo não compondo a observação do dia tragam dados relevantes a serem considerados na avaliação em processo.
- É importante que logo no início você identifique as crianças que necessitam de estratégias diferenciadas para aprender e as observe com mais regularidade.
- Em todas as atividades práticas procure perceber como as crianças se posicionam umas com as outras, o quanto têm consciência de seus potenciais e do que precisam desenvolver nas competências socioemocionais em foco. Avalie o quanto conseguem emitir novos posicionamentos frente ao respeito às diferenças entre meninos e meninas ou entre migrantes e naturais da localidade durante as práticas.

APÊNDICE B

DETALHAMENTO DE PLANO DE AULA - CAPÍTULO 3

Como as Competências socioemocionais tem sido desenvolvidas no ambiente escolar:
9º Ano do ensino fundamental



Aula 1

Aula 2
em diante

NOSSAS PRÁTICAS DA CULTURA CORPORAL: EXPLORANDO UMA MODALIDADE ESPORTIVA ALTERNATIVA

Plano de aula

Atividade introdutória para estudantes de 9º ano do Ensino Fundamental

- **Momento 1:**
 - Conhecendo a temática da aula.
 - Para sua presença pedagógica.
- **Momento 2:**
 - Definição da modalidade para aprofundamento e preparação para a próxima aula.
- **Momento 1:**
 - Organizando os times.
 - Para sua presença pedagógica.
- **Momento 2:**
 - Praticando e produzindo o diário da turma.
 - Avaliação processual.

Atividade introdutória para estudantes de 9º ano do Ensino Fundamental

Plano de aula

AULA 1



Foto: Acervo Prode-Cepeusp

Momento 1: conhecendo a temática da aula

Inicie a atividade compartilhando com os(as) estudantes os objetivos e os processos de avaliação, previstos na atividade. Explícite que a partir dessa aula, a turma irá conhecer e refletir sobre modalidades esportivas pouco conhecidas no Brasil, abrangendo o estudo de sua origem e evolução histórica.

Peça aos(as) estudantes que se organizem em um grande grupo, em formato de semicírculo para compartilharem suas impressões sobre cada uma das modalidades esportivas indicadas: rugby, beisebol, badminton ou luta greco-romana. Cite também quais competências socioemocionais serão foco das atividades - curiosidade para aprender e organização - e por quê. Convide os(as) estudantes a ficarem atentos(as) a todas as oportunidades de exercitá-las e se observarem enquanto o fazem.

Para sua presença pedagógica

Professor/Professora, se você entender que dificilmente a turma conhece qualquer dessas modalidades, você pode solicitar uma pesquisa prévia sobre elas, para que sistematizem juntos em aula, ou propor que essa atividade aconteça no laboratório de informática da escola.

- Divida a lousa em quatro colunas, cada uma tendo como título o nome de um dos esportes propostos: rugby, beisebol, badminton ou luta greco-romana. Na medida em que os(as) estudantes forem trazendo elementos sobre cada uma dessas modalidades esportivas, anote na lousa alguns pontos-chave importantes para a compreensão de objetivos de cada uma dessas modalidades.

- Feito esse compartilhamento de conhecimentos, partindo de saberes prévios dos(as) estudantes, consulte a turma para definirem juntos qual estratégia será usada para a escolha coletiva da modalidade esportiva a ser estudada e vivenciada. Ressalte que a competência socioemocional curiosidade para aprender será um elemento central nesse processo e convide-os a pensarem nas modalidades a partir da perspectiva de o que desperta suas curiosidades.



AULA 1

Momento 2: definição da modalidade para aprofundamento e preparação para a próxima aula

- Para a definição da modalidade que será aprofundada com a turma, você pode organizar uma votação ou uma dinâmica de debate a partir da qual os(as) estudantes entrem em consenso. O mais importante é assegurar dois pontos: o protagonismo juvenil e a tomada de decisão baseada em conhecimentos construídos sobre a modalidade esportiva a ser trabalhada.
- Encerre a aula compartilhando com todos quais foram as modalidades esportivas escolhidas pela turma e indicando que nas próximas aulas vocês se aprofundarão nelas.

AULA 2 em diante

Momento 1: organizando os times

- Inicie a aula acolhendo os(as) estudantes e compartilhando o cronograma para a prática das atividades esportivas priorizadas pela turma.

Para sua presença pedagógica

Professor/Professora, cada modalidade pode demandar diferentes preparações em termos de espaços e equipamentos e isso pode ser mais ou menos acessível na sua realidade. Considere pensar adaptações para que os(as) estudantes possam vivenciar ao menos alguns princípios da modalidade que acabaram de conhecer no espaço e com os equipamentos que dispuser na escola.

- Discuta com os(as) estudantes o que é importante garantir nas anotações, envolva-os(as) nas decisões sobre o processo de registro. Chame a atenção que nesse processo a organização será uma competência socioemocional em foco e os(as) convide a se observarem nesse aspecto enquanto desenvolvem essa competência.



Para sua presença pedagógica

- Compartilhe com a turma, a ideia de que junto com a prática corporal estarão exercitando competências como a curiosidade para aprender sobre uma nova modalidade e a organização, para desenvolvimento e compartilhamento da pesquisa.
- Ressalte, ainda, a importância da visão multiculturalista e peça que eles e elas tenham um olhar sensível para as dimensões culturais, sociais e históricas relacionadas ao surgimento e disseminação da prática esportiva escolhida.
- Proponha que a turma se divida em seis times.
- Combine com os(as) estudantes que a avaliação das aprendizagens será realizada por meio de um diário da turma, no qual, de forma compartilhada, serão produzidos registros escritos, em desenho, esquemas, colagens de imagens ou fotografias ou outros recursos que eles(elas) considerarem interessantes.
- Resgate com os(as) estudantes suas experiências com a escrita de diários pessoais, lembrando que atualmente é comum observar crianças e adolescentes conectadas com o mundo digital, muitas vezes se utilizando de redes sociais. Conte que você tem a intenção de construir com o grupo um diário das aulas de Educação Física ao longo dessa atividade e das práticas.
- Mostre o caderno de desenho ou ferramenta que você selecionou para funcionar como diário da turma explique que, durante e após as aulas, cada um dos seis times será responsável pela observação e produção de registros que irão compor o diário.
- O time responsável deverá combinar entre os componentes como irão se organizar para produzir os registros durante e depois das aulas.



Momento 2: praticando e produzindo o diário da turma

- A cada aula da atividade, desloque a turma para o espaço adequado para a prática da modalidade priorizada e retome qual é o grupo responsável pelos registros.
- Combine com os(as) estudantes que o diário deve trazer o ponto de vista dos times e da turma e também responder, nesta aula, às questões de avaliação referentes a atividade 2:

Sugestão: 6 temas centrais para questões de avaliação:

1. Origem

Como a modalidade esportiva escolhida se originou?

2. Contexto do surgimento

Quais aspectos culturais e sociais chamam a atenção do time sobre o contexto de surgimento dessa modalidade esportiva no país de origem?

3. Disseminação no Brasil

Como a modalidade esportiva escolhida está se desenvolvendo no Brasil?

4. Contexto da disseminação no Brasil

Quais aspectos culturais e sociais chamam a atenção do time sobre o contexto de disseminação dessa modalidade esportiva no Brasil?

5. Visibilidade midiática

Como é a abordagem midiática sobre essa prática esportiva? Na opinião do time, a abordagem midiática sobre essa modalidade esportiva influencia na sua baixa popularidade?

6. Preconceito e discriminação

Existiu (no passado) ou existe (no presente) preconceito ou discriminação contra essa modalidade esportiva ou contra as pessoas que a praticam? Qual a opinião do time sobre isso?

- Ressalte que diferentes fontes podem ser usadas, desde sites na internet, como os sites das confederações dessas modalidades esportivas no Brasil, até mesmo conversas com praticantes desses esportes.
- Ao final de cada atividade prática ou no início da aula seguinte, deve ser feita uma roda de conversa em que os times apresentem a resposta que formularam para cada uma das questões, de modo que toda a turma tenha contato com todas as modalidades e possa debater e refletir conjuntamente.

Avaliação processual

- Peça para que cada time exponha como foi o processo de registro, o que aprenderam na pesquisa e no trabalho em times e como podem aperfeiçoar a prática de registros.
- Pergunte também como cada participante se relacionou com as competências socioemocionais ao longo desse processo.
 - Sentiram-se preparados para organizar todas as informações que encontraram?
 - Quais foram os principais desafios?
 - Encontraram formas de superá-los?
 - Quais competências foram mais mobilizadas?
- Sobre a curiosidade para aprender, pergunte a cada participante como foi aprender sobre essa nova modalidade.
 - Quais foram os momentos em que sentiram a sua curiosidade mais aguçada?
 - O que fizeram nesses casos?
 - Pesquisaram na internet?
 - Perguntaram a alguém?
 - O que eles e elas normalmente fazem quando se sentem assim?

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E VIDAS ATIVAS

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS

CEPEUSP

cepe.usp.br



[/cepeusp](https://www.facebook.com/cepeusp)



[@cepeuspoficial](https://www.instagram.com/cepeuspoficial)



[@CEPEUSP](https://twitter.com/CEPEUSP)



[/esporttalento](https://www.youtube.com/channel/UCesporttalento)



[/cepeusp6565](https://www.youtube.com/channel/UCcepeusp6565)

Instituto Ayrton Senna

institutoayrtonsenna.org.br



[/institutoayrtonsenna](https://www.facebook.com/institutoayrtonsenna)



[@institutoayrtonsenna](https://www.instagram.com/institutoayrtonsenna)



[/instituto-ayrton-senna](https://www.linkedin.com/company/instituto-ayrton-senna)



[@instayrtonsenna](https://twitter.com/instayrtonsenna)



[/institutoayrtonsenna](https://www.youtube.com/channel/UCinstitutoayrtonsenna)



Instituto
Ayrton
Senna

